غذائیات کتابچہ سلسلہ 3

پکوان کا تیل
مقدار اور انتخاب



اشاعت بار دوم



ڈاکٹر عابد معز

ھدیٰ غذائیات کتابچہ سلسلہ (3)

پکوان کا تیل - مقدار اور انتخاب

ڈاکٹر عابد معز

ایم بی بی ایس (عثمانیہ)، ایم ایس سی (تغذیہ)

ناشر

ھدیٰ پبلیکیشنز حیدرآباد

ھدیٰ غذائیات کتابچہ سلسلہ 3	پکوان کا تیل - مقدار اور انتخاب
مصنف	ڈاکٹر عابد معز
ای میل	abidmoiz@gmail.com
موبائل فون	95020 44291
سرورق	اطہر احمد
پیشکش	سید عبدالباسط شکیل
اشاعت	پہلا ایڈیشن - ستمبر 2014ء
	بار دوم - اکتوبر 2016ء
صفحات	40
قیمت	30 روپے

ناشر

HUDA PUBLICATIONS

ھدیٰ پبلی کیشنز

455، پرانی حویلی، حیدرآباد 500 002

فون: 040-2451 4892; 6648 1637

Email: hudabook@yahoo.com

www.hudabookshyd.com

HUDA NUTRITION BOOKLET SERIES 3

Title	: PAKWAN KA TEL - Miqdar Aur Inteqhab
Language	: Urdu
Author	: Dr. ABID MOIZ
Mobile & Email	: 95020 44291 abidmoiz@gmail.com
Subject	: NUTRITION & HEALTH
First Edition	: September 2014
Reprint	: October 2016
Presentation	: Syed Abdul Basith Shakeel
Publisher	: **Huda Publications, Hyderabad.**
Price	: Rs 30

پیش لفظ

تیل یا چکنائی کی مدد سے کھانا تیار کرنا ایک قدیم طریقہ ہے۔ غذا تیار کرنے کے لیے چکنائی کا استعمال بطور ایک media یعنی واسطہ کیا جاتا ہے۔ چکنائی کے ذریعہ حرارت یا heat اچھی طرح منتقل ہوتی ہے۔ پکوان میں چکنائی کا استعمال ذائقہ کار کی حیثیت سے بھی ہوتا ہے۔ پکوان میں تیل یا چکنائی کا استعمال غذا کے ذائقے کو ابھارتا، بڑھاتا اور بہتر بناتا ہے۔ غذا کی تیاری میں چکنائی کے استعمال کا مقصد عموماً ملا جلا ہوتا ہے۔

ماضی میں جانوروں سے حاصل کردہ چکنائی جیسے مسکہ، گھی اور گائے بکری کی چربی کا استعمال ہوتا تھا۔ جب نباتی ذرائع سے تیل نکالنے میں ہم کامیاب ہوئے تو پکوان میں تیلوں کا استعمال شروع ہوا۔ حال (تیس، چالیس سال قبل) تک پکوان کے لیے دو چار قسم کے تیل ہی دستیاب تھے اور یہ تیل مہنگے بھی ہوتے تھے۔ زیادہ دام ہونے کے سبب پکوان کے تیلوں اور گھی کا استعمال کم تھا۔ ناپ تول کر تیل استعمال کیا جاتا تھا۔ لیکن اب خوردنی تیل کی صنعت کی ترقی اور سہل حمل ونقل کے سبب بازار میں ہمہ اقسام کے تیل مختلف مقداروں میں ملتے ہیں۔ آپ کو اس بات کا اندازہ کسی تیل کی دکان یا مارکٹ جانے پر ہوتا ہے۔ فرش سے چھت تک شیلفوں میں مختلف تیل الگ الگ بوتلیں، کین، ڈبے اور کنستروں میں سجے ہوتے ہیں۔ ان پر مختلف نام اور دعوے ہوتے ہیں۔ خریدار الجھن کا شکار ہوتا ہے کہ پکوان کے لیے کس تیل یا چکنائی کا انتخاب کرے۔ ایک دوسرا سوال یہ بھی رہتا ہے کہ تیل کی کتنی مقدار خریدنی چاہیے۔

صحیح تیل یا چکنائی کا مناسب مقدار میں حصول اور انتخاب پکوان کو اس کے مقاصد میں کامیابی سے ہمکنار کرتا ہے۔ وگرنہ پکوان تو خراب ہوتا ہی ہے، صحت پر مضر اثرات بھی مرتب ہو سکتے ہیں۔ تیل یا چکنائی خریدتے اور استعمال کرتے وقت صحت سے متعلق عوامل کو بھی ذہن میں رکھنا

ضروری ہوتا ہے۔ تیل کا زیادہ مقدار میں استعمال زیادہ توانائی کے حصول کا باعث ہوتا ہے اور غیر مناسب چکنائی کے استعمال سے خون میں کولیسٹرال بڑھ سکتا ہے۔

پکوان کے لیے تیل کی خریداری اور استعمال کے وقت عام لوگوں کو اس ضمن میں معلومات اور راہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس مقصد کو پیش نظر رکھ کر یہ کتابچہ تیار کیا گیا ہے۔ اس میں پکوان کے تیل کے متعلق بنیادی معلومات اور بہتر اور صحت بخش تیل یا چکنائی کی مقدار اور انتخاب کے موضوع کو پانچ ابواب میں تقسیم کرکے پیش کیا گیا ہے۔

میں امید کرتا ہوں کہ اس کتابچہ سے عوام میں پکوان کے تیل کی خریداری اور استعمال میں مدد حاصل ہوگی۔ کتابچہ کی تیاری میں جناب محمد یوسف مڑکی، ایڈیٹر سائنس، ٹیکنالوجی اور طب، روزنامہ اعتماد اور برادرم واحد نظام آبادی کی مدد شامل رہی ہے جس کے لیے میں آپ حضرات کا ممنون ہوں۔

اس کتابچہ کو ھدیٰ پبلی کیشنز، حیدرآباد شایع کررہا ہے جس کے لیے میں جناب سید عبدالباسط شکیل اور جناب محمد اظہر الدین کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔

قارئین اور ناقدین کی رائے کا انتظار رہے گا۔

حیدرآباد

ستمبر 2014ء

ڈاکٹر عابد معز

غذا کی تیاری میں چکنائی - پکوان کا تیل

غذا تیار کرنے کے لیے ہم چکنائی استعمال کرتے ہیں۔ چکنائی کھانا تیار کرنے کا بہترین واسطہ یا ذریعہ (media) ہے۔ مختلف پکوان اور تیار کھانوں (processed foods) میں چکنائی بشکل چربی، گھی اور تیل کا بے دریغ استعمال ہوتا ہے۔ چکنائی کی مدد سے غذا تیار کرنا پسندیدہ طریقہ بھی ہے۔ چکنائی کے استعمال سے غذا تیار کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ چکنائی کے استعمال سے غذائی اشیا کو زیادہ درجہ حرارت تک گرم کیا جا سکتا ہے جس سے وہ زود ہضم بنتی ہیں۔ چکنائی ہماری غذا کے ذائقے میں اضافہ کرتی اور کھانے کے لائق بناتی ہے۔ چکنائی کے استعمال سے غذائی اشیا کا رنگ وروپ بھی نکھرتا ہے۔

چکنائی سے غذا تیار کرنے میں اس سے ملنے والی توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ ابلے یا بغیر چکنائی پکوان کے مقابلے میں چکنائی سے کیے گئے پکوان سے ملنے والی توانائی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جس کا انحصار استعمال ہوئی چکنائی کی مقدار پر ہوتا ہے۔

غذا کی تیاری میں مختلف اقسام کی خالص چکنائی جیسے گھی، تیل، مسکہ، وناسپتی، شارٹیننگ وغیرہ استعمال کی جاتی ہیں۔ کم چکنائی (Low Fats) اور بہتر اور صحت بخش چکنائی (Good Fats) کا انتخاب دل کے امراض سے محفوظ اور مجملہ صحت قائم رکھنے میں معاون ہوتا ہے۔ زیادہ چکنائی اور بری چکنائی (Bad Fats) کے استعمال سے بچنا صحت کے لیے ضروری ہے۔

غذا کی تیاری میں استعمال ہونے والی چکنائی کو اضافی چکنائی کہتے ہیں۔ یہ چکنائی اس چکنائی میں اضافہ ہے جو تیاری سے پہلے سے غذائی اشیا میں موجود ہوتی ہے۔ اضافی چکنائی کا شمار مرئی چکنائی کے زمرے میں ہوتا ہے گو کہ اکثر وبیشتر تیاری کے بعد اضافی چکنائی مشکل سے دکھائی دیتی ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اضافی چکنائی جملہ چکنائی کے حصول کا تقریباً پچاس فیصد حصہ

ہوتی ہے۔

چکنائی استعمال کرنے کے مختلف طریقے ہیں

غذا کی تیاری اور کھانے میں چکنائی کا استعمال مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے۔ چند عام طریقوں کے بارے میں معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔

اسپریڈس (Spreads): بعض چکنائی جیسے مسکہ، مکھن اور گھی آسانی سے پگھل یا پھیل جاتی ہیں۔ اس خوبی کے سبب انھیں غذائی اشیا پر بطور پھیلاؤ یعنی spread استعمال کیا جاتا ہے۔ مسکہ، گھی اور کریم (cream) کو اس مقصد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

سلاد ڈریسنگ (Salad Dressings): بعض لوگ سلاد پر تیل ڈال کر یا چھڑک کر کھاتے ہیں۔ روایتی طور پر مکئی، تل، زیتون اور سورج مکھی تیل کو سلاد پر پھیلا کر کھایا جاتا ہے۔ یہ قدرتی سلاد تیل (natural salad oils) ہیں۔ سلاد پر پھیلا کر کھانے کے لیے چکنائی پر مبنی مختلف قسم کی سلاد ڈریسنگ (salad dressing) تیار کیے جاتے ہیں جن میں نباتی تیلوں کے علاوہ دوسری اشیا جیسے نمک، مسالے وغیرہ ملائے جاتے ہیں۔

شارٹیننگ (Shortening): غذائی اشیا کو خستہ اور ملائم بنانے کی غرض سے بھی چکنائی استعمال کی جاتی ہے۔ خستہ اور منہ میں جلد گھل جانے کے قابل بنانے کے عمل کو short اور اس مقصد کے لیے استعمال ہونے والی چکنائی کو shortening کہتے ہیں۔ اس طریقے کا استعمال بالخصوص تندوری اشیا (bakery goods) جیسے بسکٹ، کیک، cookies، اور تلی ہوئی اشیا جیسے سموسہ، لقمی، سیو، پکوڑی وغیرہ کی تیاری میں کیا جاتا ہے۔

گیہوں کے آٹے میں چکنائی ملائی جاتی ہے۔ ماضی میں شارٹینگ کے لیے گھی، حیوانی چربی یا تیل کا استعمال ہوتا تھا لیکن فی زمانہ نباتی تیلوں میں ہائیڈروجن آمیزی (hydrogenation) سے شارٹینگ تیار کی جاتی ہیں۔ شارٹینگ چکنائی ایک یا ایک سے زائد نباتی تیلوں کے آمیزے سے تیار کی جاتی ہے اور ہائیڈروجن آمیزی مکمل یا جزوی (partial hydrogenation) ہوتی ہے۔ یاد رہے کہ ہائیڈروجن آمیزی سے ٹرانس روغنی ترشے (trans fattyacids) وجود میں آتے ہیں جو دل کی صحت کے لیے مضر ہوتے ہیں۔

چکنائی میں ڈبو کر تلنا (Deep Frying): گرم کی ہوئی چکنائی جیسے تیل یا گھی

میں غذائی اشیا کو ڈبو کر تلا جاتا ہے۔ چکنائی کی مدد سے غذا تیار کرنے کے اس طریقے کو deep frying کہتے ہیں۔ اس طریقے سے سموسہ، کچوری، لقمی، پکوڑا، پوری، آلو چپس، کٹلٹس (cutlets) وغیرہ تیار کیے جاتے ہیں۔ گوشت کو بھی deep fry کیا جاتا ہے۔

چکنائی میں ڈبو کر تلنے کا طریقہ پانی میں ابال کر پکانے جیسا ہے لیکن پانی کے برعکس چکنائی کا درجہ حرارت بہت زیادہ ہوتا ہے۔ گہرے تیل میں تلنے کے دوران غذائی اشیا چکنائی میں مکمل ڈوبی ہوئی رہتی ہیں جس کے سبب وہ جلد اور اچھی طرح پکتی ہیں اور سطح پر ہلکا سنہرا رنگ ابھر آتا ہے۔ غذا کا ذائقہ بہتر ہوتا ہے۔ غذائی اشیا میں تیل یا چربی داخل ہونے سے ان سے حاصل ہونے والی توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس طریقے میں مختلف نباتی تیلوں کا استعمال عام ہے۔ گھی سے تلنا مہنگا پڑتا ہے، اس لیے مصنوعی گھی یا وناسپتی جو ہائیڈروجن آمیز چکنائی (hydrogenated fat) ہے، استعمال کی جاتی ہے۔

کم چکنائی سے تلنا (Shallow Frying): غذائی اشیا کو تلنے کا ایک دوسرا طریقہ ہے جس میں کم چکنائی استعمال کی جاتی ہے۔ اسے pan or shallow frying کہتے ہیں۔ کم چکنائی استعمال کر کے تلنے کے اس طریقے میں پکوان کے برتن جیسے توا یا frying pan میں چکنائی کی ایک ہلکی پرت لگائی جاتی ہے۔ اس چکنائی کی پرت پر غذائی اشیا پکاتے ہیں۔ دوسہ، آملیٹ، pan cake اس طریقے سے تیار ہونے والی اشیا کی مثالیں ہیں۔ اس طریقے میں کم چکنائی استعمال ہوتی ہے۔ اس طریقے میں بھی مختلف تیلوں، گھی اور ہائیڈروجن آمیز چکنائی کا استعمال ہوتا ہے۔

تلن سے غذائی اشیا سے ملنے والے حراروں (calories) میں اضافہ ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک سو گرام ابلے ہوئے آلو سے 87 حرارے ملتے ہیں اور جب انھیں تلا جاتا ہے تو تقریباً دوگنا یعنی 170 حرارے حاصل ہوتے ہیں۔ تلن کے دوران غذائی اشیا میں چکنائی جذب ہوتی ہے جس سے ملنے والی توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ چکنائی کے انجذاب کا انحصار مختلف عوامل پر ہوتا ہے۔ بعض غذائی اشیا تلن کے دوران دوسروں کے مقابلے میں زیادہ چکنائی جذب کرتی ہیں۔ چکنائی لگا کر تلنے کے مقابلے میں چکنائی میں ڈبو کر تلنے سے زیادہ چکنائی جذب ہوتی ہے۔ زیادہ وقت کے لیے تلنے سے زیادہ چکنائی جذب ہوتی ہے۔ کم درجہ حرارت پر تلنے سے بھی زیادہ چکنائی کا انجذاب عمل میں آتا ہے۔ غذائی اشیا کو ٹکڑے کر کے تلنے میں زیادہ چکنائی جذب ہوتی ہے۔ یہ باتیں یاد رکھنے

والی ہیں کہ تلن سے غذا تیار کرنے میں چکنائی کے انجذ اب سے حاصل ہونے والی توانائی میں بہت اضافہ ہوتا ہے۔

تلن کے لیے استعمال کی جانے والی چکنائی کا انتخاب بھی اہمیت رکھتا ہے۔عموماً سیر شدہ چکنائی (saturated fats) تلن کے لیے استعمال کی جاتی ہے کہ یہ چکنائی گرم کرنے پر جلد خراب نہیں ہوتی۔اس غرض سے نباتی تیلوں میں ہائیڈروجن آمیزی کی جاتی ہے۔لیکن ہم جانتے ہیں کہ سیر شدہ اور ہائیڈروجن آمیز چکنائی سے خون کولیسٹرال میں اضافہ ہوتا ہے۔

تلن کے لیے نباتی تیلوں کا بھی استعمال ہوتا ہے۔تلن کے لیے مصفا (refined) تیل مناسب رہتے ہیں۔خام تیل (crude oil) تلن کے لیے ٹھیک نہیں ہیں کہ ان میں موجود دوسرے اجزا زیادہ درجہ حرارت پر نقصان دہ مادّوں میں تبدیل ہوتے ہیں۔فرائی کرنے یا تلنے کے لیے وہ تیل بہت مناسب رہتے ہیں جن کا نقطۂ دخاں (smoke point) زیادہ (190 C / 375 F سے آگے) ہوتا ہے۔

کم چکنائی میں بھون کر پکانا (Sauteeing):اس طریقے میں پتیلی میں تھوڑی سی چکنائی ڈال کر پکایا جاتا ہے۔عموماً گرم چکنائی میں اشیا کو کچھ دیر تلا جاتا ہے اور پکنے کے لیے پانی ڈالا جاتا ہے۔بگھار ڈال کر پکانے کے طریقے کو بھی اسی زمرے میں شامل کیا جاسکتا ہے۔

استعمال کے لیے مختلف اقسام کی چکنائیاں

غذا تیار کرنے کے لیے قدرتی چکنائیوں سے مختلف اقسام کی چکنائیاں تیار کی جاتی ہیں جنہیں Processed Fats کہا جاتا ہے۔آج کل اسی قسم کی چکنائی اور تیلوں کا استعمال زیادہ ہے۔تیار چکنائی کے علاوہ دوسری روایتی چکنائیوں جیسے کریم، مکھن، مسکہ، گھی کو بھی ضرورت کے لحاظ سے اب فیکٹری میں تیار کر کے استعمال کے لیے پیش کیا جاتا ہے۔

غذا کی تیاری میں تیل یا چکنائی کے استعمال کا انحصار عموماً تین عوامل پکوان کا طریقہ، آمدنی اور تیل یا چکنائی کی دستیابی پر ہوتا ہے۔بعض لوگ کھانا زیادہ چکنائی سے تیار کرتے ہیں تو کئی لوگ ایسے بھی ہیں جو پکوان میں تیل یا گھی کم استعمال کرتے ہیں۔دیکھا گیا ہے کہ آمدنی میں اضافے کے ساتھ چکنائی کے استعمال میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔شہروں میں غذائی چکنائی آسانی سے ملتی ہے، اس لیے دیہات کی نسبت شہر میں لوگ چکنائی زیادہ کھاتے ہیں۔

پکوان کا تیل، خوردنی تیل یا میٹھا تیل (Cooking Oils)

روزمرّہ پکوان (غذا کی تیاری) میں زیادہ تر نباتات سے حاصل کردہ چکنائی استعمال کی جاتی ہے جوروم ٹمپریچر پر مائع شکل میں ہوتی ہے۔اس لیے نباتی تیلوں کو پکوان یاپکانے کا تیل یعنی Cooking Oil کہاجاتاہے۔

ہندوستان میں پکوان کے لیےاستعمال ہونے والی چکنائی کااسّی فیصد حصہ پکوان کے تیل (cooking oil) کا ہوتا ہے۔ مونگ پھلی (groundnut) اور سرسوں (mustard) کا تیل عام طور پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ پام اور کھوپرے کے تیلوں کا استعمال بھی عام ہے۔ حالیہ عرصہ میں سورج مکھی، سویابین اور کسم (safflower) تیل بھی استعمال ہونے لگا ہے۔ بقیہ بیس فیصد حصہ میں گھی، مسکہ، سلاڈ ڈریسنگ، میونیز، شارٹینگ اور دوسری چکنائیاں شامل ہیں جنھیں غذائی اشیاپر پھیلانے، ملانے یا سجانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

نباتی تیلوں کا استعمال ان کے مخصوص ذائقے اور مہک کے لیے غذا پر چھڑکنے کے لیے بھی ہوتا ہے، اس بناپران تیلوں کوخوردنی تیل یعنی Edible Oils بھی کہاجاتا ہے۔ بعض لوگ پکانے کے تیل کو میٹھا تیل بھی کہتے ہیں۔

حیوانی چکنائی جیسے مسکہ، گھی اور چربیوں کو بھی پکانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے لیکن عام طور پر یہ ترجیحی طریقہ نہیں ہے۔ ایک تو یہ مہنگے ہوتے ہیں اور ان میں سیر شدہ روغنی ترشوں کی مقدار زیادہ ہوتی ہے جو خون کولیسٹرال بڑھانے کا سبب بن سکتے ہیں۔ علاوہ ازیں ان میں کولیسٹرال بھی ہوتا ہے۔ اس لیے عام طور پر پکوان کے لیے نباتی تیلوں کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔

پکانے کے تیل ذرائع (Sources): پکانے کے تیلوں کے متعدد نباتی ذرائع ہیں۔

☆ **بیج (oil seeds)**: تیل نکالنے کے لیے استعمال ہونے والے بیجوں کو Oil Seeds کہتے ہیں۔ سورج مکھی، سرسوں، تل، روئی کے بیج، مکئی، Safflower، انگور کے بیج، وغیرہ تیل کے بیجوں کی مثالیں ہیں جن سے تیل نکالا جاتا ہے۔

☆☆ **جوز (nuts)**: گری دار میوہ جس کا چھلکا سخت ہوتا ہے کو Nut کہا جاتا ہے۔ ان کے گودے سے تیل نکالا جاتا ہے۔ یہ تیل اپنا مخصوص ذائقہ رکھتے ہیں۔ کھوپرا، بادام، اخروٹ، ہیزل نٹ وغیرہ اس کی مثالیں ہیں۔ مونگ پھلی کا بھی اس زمرے میں شمار ہوتا ہے۔

☆☆☆ **پھل** (fruits): زیتون، پام، مگرناشپاتی (avocado) پھل ہوتے ہیں جن سے تیل نکالا جاتا ہے۔

☆☆☆ **دیگر** (others): پھلیاں (سویابین)، چاول کا بھوسہ، وغیرہ۔

لوگ مختلف پکانے کا تیل استعمال کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ پکانے کے تیل کے استعمال کا انحصار مختلف عوامل جیسے جغرافیائی اور زرعی حالات، قیمت، آسانی سے دستیابی، ذائقہ پر ہوتا ہے۔ بہار، بنگال اور اتر پردیش میں سرسوں کا تیل استعمال کیا جاتا ہے تو کیرالا اور گوا میں کھوپرے کے تیل سے پکانا عام ہے۔ مونگ پھلی کے تیل کا استعمال آندھرا پردیش، کرناٹک، اور گجرات میں عام ہے تو کرڑ کا تیل مہاراشٹرا میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ان تیلوں کے علاوہ اب حمل ونقل کی سہولتوں اور مارکیٹنگ کے سبب دوسرے تیلوں جیسے سورج مکھی، بنولہ، کسم، پام، روئی کے بیج وغیرہ کے تیلوں کا استعمال بھی ہو رہا ہے۔

غذائی صنعت (food industry) کے پھیلنے اور تیار غذائی اشیا جیسے آلو چپس، پاپ کارن، فاسٹ فوڈز وغیرہ کے وسیع کاروبار نے پکانے کے تیل کی پیداوار اور اہمیت میں بہت اضافہ کیا ہے۔ پکانے کا تیل تیار کرنا اب ایک بڑی صنعت (Cooking Oil Industry) ہے۔ دنیا میں سب سے زیادہ پیدا اور تیار کیا جانے والا پکانے کا تیل پام تیل (Oil Palm) ہے۔ پام کے بعد سویابین تیل کی پیداوار اور کھپت زیادہ ہے۔ ان دو تیلوں کے بعد بالترتیب سرسوں (رائی، canola)، سورج مکھی، مونگ پھلی، روئی کے بیج، کھوپرا اور زیتون سے حاصل کیا ہوا تیل پکوان کے لیے استعمال ہوتا ہے۔

ان تیلوں کے علاوہ مکئی، انگور کے بیج، چاول کا بھوسہ، زعفران کا ذب (Safflower) اور تل کے تیل بھی پکوان میں استعمال ہوتے ہیں۔

نباتی تیل (Vegatable Oil): پکانے کے تیلوں کے لیے ایک دوسرا لفظ نباتی تیل یعنی Vegetable oil کا بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ غیر حیوانی ذرائع سے حاصل کی جانے والی چکنائی کو نباتی تیل (vegetable oil) کہا جاتا ہے۔ ایک اہم خاصیت نباتی تیلوں کی یہ ہے کہ ان میں حیوانی چکنائی کی طرح کولیسٹرال نہیں پایا جاتا۔

بعض ناسیر شدہ نباتی تیلوں میں ہائیڈروجن آمیزی (hydrogenation) کی جاتی

ہے۔ہائیڈروجن آمیزی سے تیل زیادہ عرصہ تک محفوظ رکھا جاسکتا ہےاوران کے استعمال میں سہولت حاصل ہوتی ہے لیکن ہائیڈروجن آمیزی سے نقصان دہ روغنی ترشے (ٹرانس روغنی ترشے) وجود میں آتے ہیں۔

خوردنی تیلوں کو محفوظ رکھنے کے لیے ان میں بعض اشیا جیسے مانع تکسید ماڈے (antioxidants)، حیاتین (vitamins) اور دوسرے مضافات اغذیہ (food additives)ملائے جاتے ہیں۔

اتصالی، امتزاجی یا مرکب تیل (Combination Oils): بازارمیں اتصالی یا مرکب تیل ملتے ہیں جس میں ایک سے زیادہ اقسام کے نباتی تیل ہوتے ہیں۔مثال کے طور پر چاول کے بھوسے کا تیل(ricebran oil)اورسورج مکھی تیل(sunflower oil) کا مرکب مختلف تجارتی ناموں جیسے Sundrop Heart،Sunrice سے بازار میں ملتا ہے۔اس قسم کے تیلوں کومرکب تیل کہنا زیادہ مناسب معلوم ہوتا ہے۔

☆ ☆ ☆

پکوان کے تیل کی ترکیب

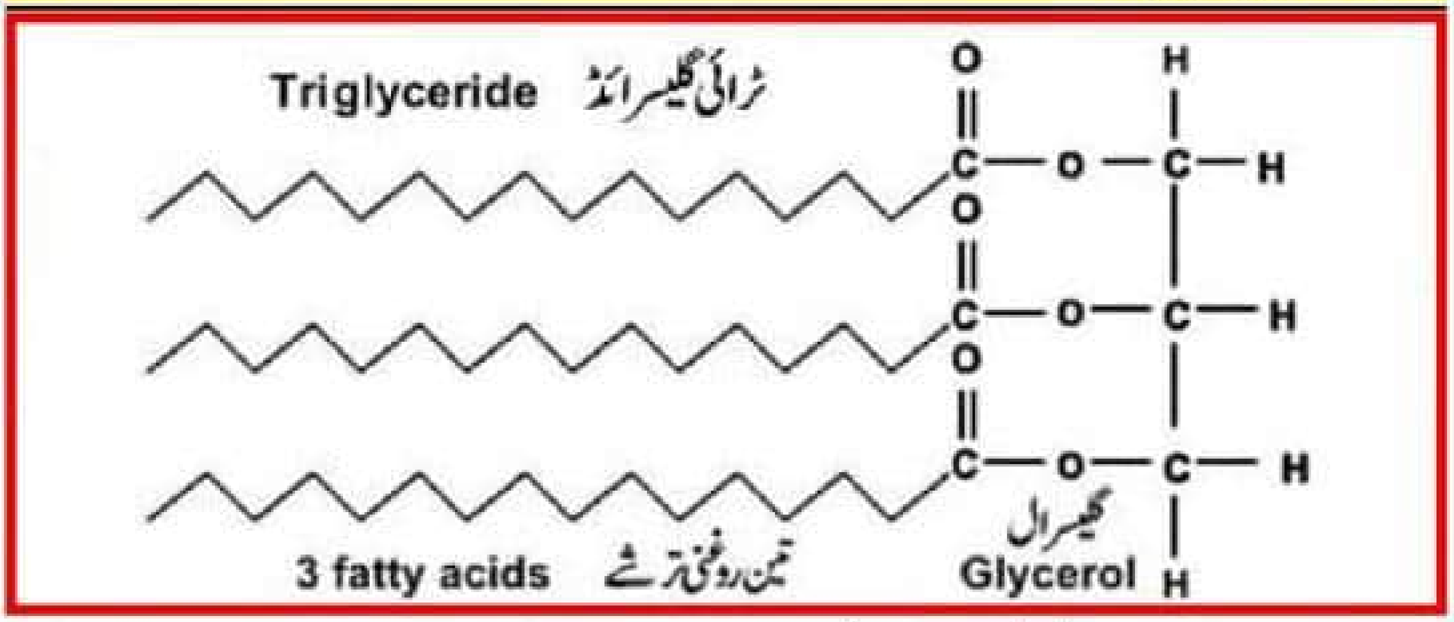
پچھلے باب میں ہم نے پڑھا کہ تیل یا چکنائی سے غذا تیار کرنا ترجیحی طریقہ ہے۔غذا کی تیاری میں مختلف اقسام کی چکنائیاں استعمال کی جاتی ہیں۔روزمرّہ غذا کی تیاری میں استعمال ہونے والی اسّی فیصد چکنائی پکانے کا یا نباتی تیل (Cooking or Vegetable Oils) ہوتی ہیں۔اس باب میں ہم ان کی غذائی ترکیب (Nutritional Composition) کے بارے میں بات کرتے ہیں۔

پکوان کے تیلوں میں نوے فیصد روغنی ترشے ہوتے ہیں جو ٹرائی گلیسرائڈس کی شکل میں گلیسرال سے جڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ بقیہ دس فیصد حصہ میں Minor Components ہوتے ہیں جن میں گلیسرال، mono & Di glyceride، آزاد روغنی ترشے (Free Fatty Acids ہوتے ہیں۔ان کے علاوہ phytosterol اور Tocopherols (وٹامن ای) نامی مادّے بھی پائے جاتے ہیں۔

نباتی تیلوں میں Carotenoids اور Chlrorphyll نامی رنگ دار مادّے بھی

پکوان کا تیل — ٹرائی گلیسرائڈز (Triglycerides مخفف TG)

- گلیسرال (Glycerol)
- روغنی ترشے (Fattyacids مخفف FA)
  - سیر شدہ (Saturated مخفف SFA)
  - یک نا سیر شدہ (Monounsaturated مخفف MUFA)
  - کثیر نا سیر شدہ (Polyunsaturated مخفف PUFA)
  - ٹرانس (Trans مخفف TFA)

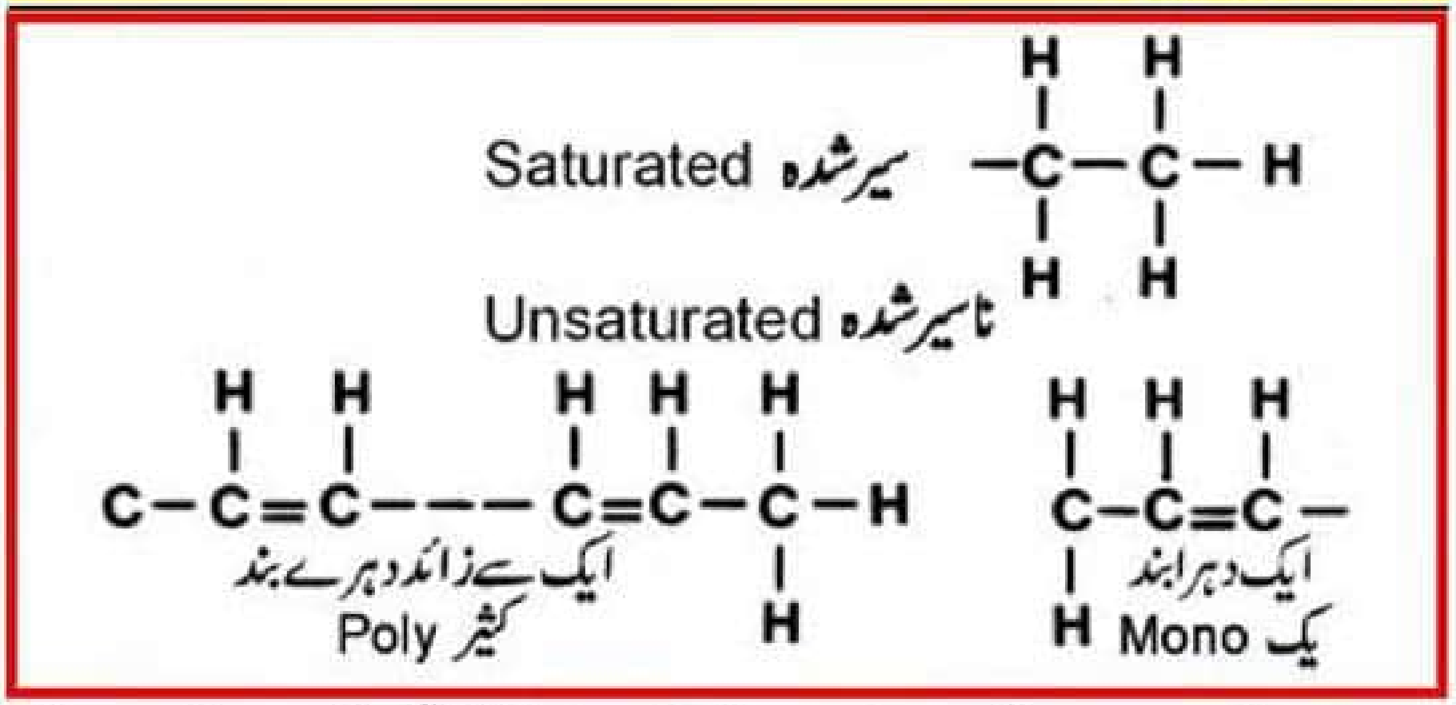


ہوتے ہیں جن کے باعث بعض تیلوں کا رنگ ہلکا زرد سے ہلکا لال یا ہرا ہوتا ہے۔ Refining کے عمل میں بہت حد تک مختلف ماڈوں سے تیلوں کو صاف کر دیا جاتا ہے۔

تغذیاتی علم (Nutrition) اور حیاتی کیمیائی (Biochemistry) سے دیکھا جائے تو پکوان کے تیل ٹرائی گلیسرائڈس (triglycerides) ہیں۔ ٹرائی گلیسرائڈ کے سالمہ میں گلیسرال (glycerol) سے تین روغنی ترشے (fatty acids) جڑے ہوتے ہیں۔

تیل یا چکنائی میں چار قسم کے روغنی ترشے، سیر شدہ (saturated)، یک ناسیر شدہ (monounsaturated)، کثیر ناسیر شدہ (polyunsaturated) اور ٹرانس (trans)، مختلف تناسب اور مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ کسی ایک قسم کے روغنی ترشوں کی مقدار زیادہ رہتی ہے۔ نمایاں روغنی ترشوں کے لحاظ سے تیل اس قسم کا کہلایا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر کسی تیل میں سیر شدہ روغنی ترشے زیادہ ہوں تو وہ تیل سیر شدہ (saturated oil) کہلاتا ہے۔ اسی طرح جب یک ناسیر شدہ روغنی ترشے زیادہ ہوتے ہیں تو اس تیل کو یک ناسیر شدہ یعنی monounsaturated oil کہا جاتا ہے۔ جبکہ کثیر ناسیر شدہ تیل (polyunsaturated oil) میں کثیر ناسیر شدہ روغنی ترشوں کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

یہ بات یاد رکھنے والی ہے کہ ٹرانس روغنی ترشے قدرتی طور پر بہت ہی کم بلکہ نہ ہونے کی مقدار میں پائے جاتے ہیں لیکن جب نباتی ناسیر شدہ روغنی ترشوں کو ہائیڈروجن آمیزی (hydrogenation) کے ذریعہ سیر شدہ بنایا جاتا ہے تو ٹرانس روغنی ترشے وجود میں آتے ہیں۔ ہائیڈروجن آمیز یا ٹرانس چکنائی (hydrogenated or trans fats) میں ٹرانس روغنی ترشے پائے جاتے ہیں۔



تیل میں موجود روغنی ترشوں کو بنیاد بنا کر پکوان کے تیل کی تقسیم عمل میں آتی ہے۔ روغنی ترشوں کے لحاظ سے پکوان کے تیل کی چار اقسام ہیں۔ یہ تقسیم زیادہ کارآمد اور انسانی صحت پر پکوان کے تیل کے اثرات کو سمجھنے میں معاون ہوتی ہے۔ ذیل میں پکوان کے تیل کی مختلف اقسام کے متعلق مختصر معلومات فراہم کی جاتی ہیں۔

سیر شدہ تیل (Saturated Oils)

اس تیل یا چکنائی میں موجود روغنی ترشوں کی اکثریت سیر شدہ ہوتی ہے۔ سیر شدہ ہونے کا مطلب ہے کہ تمام کاربن جوہر ہائیڈروجن سے پُر رہتے ہیں اور آپس میں کوئی دہرا بند (double bond) نہیں ہوتا۔ اس قسم کا تیل یا چکنائی کمرے کے درجہ حرارت (روم ٹمپریچر) پر ٹھوس یا نیم ٹھوس (solid or semisolid) حالت میں ہوتا ہے۔

حیوانی ذرائع سے حاصل ہونے والی چکنائی زیادہ تر سیر شدہ ہوتی ہے۔ دودھ اور دودھ سے بنی اشیا جیسے مکھن، گھی، پنیر، گوشت، مرغی، انڈے میں سیر شدہ چکنائی پائی جاتی ہے۔ ان اشیا میں سیر شدہ چکنائی کے ساتھ کولیسٹرال بھی پایا جاتا ہے۔ ہماری غذا میں سیر شدہ چکنائی زیادہ تر انہی اشیا سے آتی ہے۔ چند نباتی تیل یا چکنائی جیسے کھوپرے کا تیل، پام تیل، کوکو اور دوسری چکنائی بھی سیر شدہ ہوتی ہے لیکن ان نباتی تیلوں میں کولیسٹرال نہیں ہوتا۔ سیر شدہ چکنائی اور تیل خون کولیسٹرال میں اضافہ کر سکتی ہے اور خون کولیسٹرال میں اضافہ دل کے امراض کا ایک سبب ہے۔

ناسیر شدہ تیل (Unsaturated Oils)

تیل یا چکنائی کی اساسی اکائی روغنی ترشوں میں ناسیر شدگی (unsaturation) یعنی

گنجائش سے کم ہائیڈروجن جوہروں کا پایا جانا انسانی صحت کے لیے فائدہ مند ہے۔اس قسم کے تیل کے اکثر روغنی ترشوں میں کاربن جوہروں کے درمیان دہرا بند(double bond) پایا جاتا ہے۔

ناسیر شدہ تیل یا چکنائی خون میں کولیسٹرال کم کرتی ہے۔ماہرین کا مشورہ ہے کہ ناسیر شدہ تیل کو سیر شدہ تیل پر ترجیح دی جانی چاہیے اور سیر شدہ کے بدلے ناسیر شدہ تیل یا چکنائی کا استعمال کرنا چاہیے۔نباتی ذرائع سے حاصل ہونے والا تیل یا چکنائی زیادہ تر ناسیر شدہ ہوتی ہے۔ناسیر شدہ چکنائی کے چند حیوانی ذرائع جیسے مچھلی اور سمندری غذائیں بھی ہیں۔

ناسیر شدہ تیل یا چکنائی ہی سے ہمیں ضروری یا لازمی روغنی ترشے(Essential Fatty Acids،مخففEFAs) حاصل ہوتے ہیں جو ہمارے جسم کو درکار ہیں۔

ناسیر شدہ تیل یا چکنائی کی دو اقسام، یک ناسیر شدہ (Monounsaturated Oils)اور کثیر ناسیر شدہ(Polyunsaturated Oils)ہوتی ہیں۔

یک ناسیر شدہ تیل (Monounsaturated Oils)

اس قسم کے تیل یا چکنائی کی روغنی ترشوں کی اکثریت یک ناسیر شدہ (monounsaturated) ہوتی ہے یعنی سالمہ میں ایک دہرا بند (one double bond) پایا جاتا ہے۔عموماً روم ٹمپریچر پر یک ناسیر شدہ تیل مائع حالت میں ہوتا ہے لیکن فریج میں رکھنے پر ٹھوس شکل اختیار کرنے لگتا ہے۔زیادہ یک ناسیر شدہ روغنی ترشے والے تیل زیادہ حرارت برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں یعنی یہ تیل زیادہ درجہ حرارت تک گرم کیے جاسکتے ہیں۔

زیتون، مونگ پھلی، سرسوں اور canola تیل یک ناسیر شدہ تیل یا چکنائی (monounsaturated oils) ہیں۔خشک میوؤں میں بھی اس قسم کی چکنائی پائی جاتی ہے۔ یک ناسیر شدہ چکنائی خون میں کولیسٹرال کی کمی کا باعث بنتی ہے۔

موجودہ معلومات اور جانکاری کے مطابق یک ناسیر شدہ تیل یا چکنائی سب سے صحت بخش چکنائی (healthy fats) ہے۔بائیوٹکنالوجی (Biotechnology) کی مدد سے ایسے تیل تیار کیے جارہے ہیں جوhigh oleic (ہائی اولیک) ہوں یعنی ایسا تیل جن میں اولیک ایسڈ (oleic acid) کی زیادہ مقدار ہو۔اولیک ایسڈ یک ناسیر شدہ روغنی ترشہ ہے۔پامولین تیل اور ہائی اولیک سورج مکھی اور کسم یا زعفران کا ذب تیل اس کی مثالیں ہیں۔

کثیرناسیرشدہ تیل (Polyunsaturated Oils)

اس قسم کے تیل یا چکنائی میں ایک سے زیادہ دہرے بند (more than one double bond) پائے جاتے ہیں جس کی وجہ سے روم ٹمپریچر اور فریج کے اندر بھی کثیر ناسیر شدہ تیل یا چکنائی مائع حالت میں ہوتی ہے۔ مائع حالت میں پائی جانے والی چکنائی کو تیل یعنی oil کہتے ہیں۔ پکوان کا تیل یا نباتی تیل (cooking oil or vegetable oil) میں کثیر ناسیر شدہ روغنی ترشوں کی زیادہ مقدار ہوتی ہے۔ کسم (safflower)، سورج مکھی (sunflower)، مکئی (corn)، سویابین (soya bean) اور بنولہ یا روئی کے بیج (cotton seed) کا تیل کثیر ناسیر شدہ چکنائی کی مثالیں ہیں۔

کثیر ناسیر شدہ تیل یا چکنائی خون میں کولیسٹرال کی کمی کرتی اور دل کے امراض کو روکنے میں معاون ہے۔ اوپر بتایا گیا ہے کہ ماہرین سیر شدہ چکنائی کے بجائے ناسیر شدہ تیل یا چکنائی (یک اور کثیر) استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس بات کو یوں بھی کہا جاسکتا ہے کہ جمنے اور ٹھوس شکل والی چکنائی کے برعکس نہ جمنے اور مائع شکل والا تیل یا چکنائی صحت کے لیے فائدہ مند ہوتی ہے۔

بعض تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ کثیر ناسیر شدہ روغنی ترشوں والی چکنائی کی زیادہ مقدار چند قسم کے کینسر کا باعث بنتی ہے۔ اس کی وجہ یہ بتائی جاتی ہے کہ ناسیر شدہ تیل یا چکنائی جلد خراب ہوتی ہے اور آکسیجن سے تعامل کر کے کینسر پیدا کرنے والے مادّے پیدا کرتی ہے۔ اس سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ تیل یا چکنائی کا استعمال کم کیا جائے اور تیل کو محفوظ رکھا جائے۔ ناسیر شدہ چکنائی کو محفوظ رکھنے کے لیے ان میں مانع تکسید مادّے (anti oxidants) ملائے جاتے ہیں۔

اومیگا روغنی ترشے (Omega fatty acids): کثیر ناسیر شدہ روغنی ترشوں کی دو قسمیں ہیں۔ اومیگا3 (omega 3 fatty acids) اور اومیگا6 (omega 6 fatty acids)۔ کثیر ناسیر شدہ روغنی ترشے میں اومیگا پہلے دہرے بند کی نشاندہی کرتا ہے۔ اس لیے کثیر ناسیر شدہ تیل یا چکنائی کو اومیگا چکنائی بھی کہا جاتا ہے۔

اومیگا 3 روغنی ترشہ میں پہلا دہرا بند کاربن زنجیر کے تیسرے مقام پر پایا جاتا ہے۔ اومیگا3 تیل اور چکنائی دوسروں کی بہ نسبت صحت کے لیے زیادہ فائدہ مند ثابت ہوئی ہے۔ اومیگا3 چکنائی (omega 3 fats) دل کے امراض روکنے اور بلڈ پریشر کم کرنے میں معاون ثابت

ہوئی ہے۔اچانک موت (sudden death) کو ٹالنے میں بھی اومیگا3 چکنائی معاون پائی گئی ہے۔اومیگا3 چکنائی جملہ خون کولیسٹرال اور ایل ڈی ایل کولیسٹرال یعنی برے کولیسٹرال میں کمی کا باعث ہے۔اس چکنائی کے استعمال سے ایچ ڈی ایل کولیسٹرال یعنی اچھے کولیسٹرال میں اضافہ ہوتا ہے۔اس قسم کی چکنائی سے خون میں موجود ٹرائی گلیسرائڈ کی مقدار بھی کم ہوتی ہے۔

اومیگا 3 چکنائی مچھلی بالخصوص چربی دار اور ٹھنڈے پانی میں رہنے والی سامن (salmon)، خار ماہی ہیرنگ (herring)، اسقمری (mackerel) سارڈین (sardines) نامی مچھلیوں میں پائی جاتی ہے۔اومیگا3 روغنی ترشے وافر مقدار میں روئی کے بیج (cotton seeds)، السی کا تیل (flax seed oil) میں بھی پائے جاتے ہیں۔

اومیگا 6 روغنی ترشہ میں پہلا دہرابند کاربن زنجیر میں چھٹے مقام پر ہوتا ہے۔نباتی تیل جیسے مکئی، سویابین، سورج مکھی میں اومیگا6 روغنی ترشوں کی بہتات ہوتی ہے۔اس قسم کے تیل یا چکنائی کو جملہ خون کولیسٹرال اور ایل ڈی ایل کولیسٹرال (براکولیسٹرال) کم کرنے کے ساتھ اچھے کولیسٹرال یعنی ایچ ڈی ایل کولیسٹرال میں معمولی کمی کرتا ہوا پایا گیا ہے۔اسی لیے ماہرین اومیگا3 اور اومیگا6 روغنی ترشوں کو ایک تناسب میں استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں جس سے جملہ اور برے کولیسٹرال میں کمی ہو لیکن اچھے کولیسٹرال میں اگر اضافہ نہ ہو سکے تو کمی بھی نہ ہو!

اومیگا6 روغنی ترشے اومیگا3 روغنی ترشوں کے مقابلے میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔نباتی تیلوں اور بیشتر خشک میوؤں میں اومیگا6 روغنی ترشوں کی زیادہ مقدار ہوتی ہے۔ہمیں غذا کے ذریعہ اومیگا6 کی وافر مقدار مل جاتی ہے لیکن اومیگا3 کے حصول کے لیے توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ صحت کے لیے غذا میں اومیگا3 اور اومیگا6 کا توازن ضروری ہے۔اومیگا3 چکنائی حاصل کرنے کے لیے ماہرین ہفتہ میں دو یا تین مرتبہ مچھلی کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔

ٹرانس چکنائی (Trans Fats)

ٹرانس روغنی ترشے قدرتی طور پر بہت ہی کم بلکہ نہ ہونے کے برابر پائے جاتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں ٹرانس روغنی ترشے اس وقت وجود میں آتے ہیں جب مائع شکل تیل کو ٹھوس شکل کی چکنائی یا چربی میں تبدیل کیا جاتا ہے۔کیمیائی عمل کے ذریعہ ناسیر شدہ تیلوں میں ہائیڈروجن شامل کیا جاتا ہے۔اس عمل کو hydrogenation یعنی ہائیڈروجن آمیزی کہتے ہیں جس سے مصنوعی

مکھن (مارجرین، margarine) اور وناسپتی گھی، شارٹنگ (shortening) نامی چکنائی تیار کی جاتی ہے۔اس قسم کی چکنائی کو hydrogenated fats بھی کہا جاتا ہے۔

ٹرانس چکنائی کا استعمال بیکری اور فاسٹ فوڈ انڈسٹری میں عام ہے۔ کیک بسکٹ اور دوسری بیکری اشیا، تلی ہوئی چیزیں جیسے آلو چپس اور فاسٹ فوڈز میں ٹرانس چکنائی کی زیادہ مقدار موجود رہتی ہے۔ٹرانس چکنائی کی مدد سے غذائی اشیا زیادہ دنوں تک محفوظ رکھی جاتی ہیں۔ٹرانس چکنائی روم ٹمپریچر پر ٹھوس شکل میں ہوتی ہے۔

ٹرانس چکنائی سیر شدہ چکنائی کی طرح خون کولیسٹرال کی مقدار بڑھانے کے علاوہ اچھے کولیسٹرال (good or HDL cholesterol) میں کمی کرتی ہے جس سے دل کے امراض ہونے کی شرح میں اضافہ ہوتا ہے۔اسی لیے ٹرانس چکنائی کو سیر شدہ چکنائی سے زیادہ نقصان دہ سمجھا جاتا ہے۔

مختلف پکوان کے تیلوں کی ترکیب: مختلف تیلوں میں تین قسم کے روغنی ترشوں کا فیصد آخری باب کے جدولوں میں پیش کیا گیا ہے۔قدرتی تیلوں میں ٹرانس روغنی ترشوں کی بہت کم مقدار پائی جاتی ہے۔ہائیڈروجن آمیزی کے عمل سے ٹرانس روغنی ترشے وجود میں آتے ہیں۔

پکوان کے تیل سے یکساں توانائی : پکوان کے لیے استعمال ہونے والی مختلف چکنائیوں میں روغنی ترشوں کا تناسب مختلف ہوتا ہے۔جدول میں اہم پکوان کے لیے استعمال ہونے والی چکنائیوں کی ترکیب پیش کی جاتی ہے تاکہ بہتر چکنائی کے انتخاب میں مدد حاصل ہوسکے۔یہ بات یاد رکھنے والی ہے کہ چکنائی کیمیائی ڈھانچے اور خواص میں الگ الگ ہوسکتی ہے لیکن ان سے ملنے والی توانائی یکساں یعنی 9 کیلوری فی گرام ہوتی ہے۔تیل یا چکنائی توانائی کا مرتکز ذریعہ ہیں۔

پکوان کا تیل اور دل کی صحت : پکوان کا تیل یا چکنائی اور دل کی صحت میں گہرا تعلق ہے۔ستر اور اسّی کے دہوں میں ہوئی تحقیق نے مختلف روغنی ترشوں کو خون کولیسٹرال میں کمی یا اضافہ کرنے کا اہل بتایا ہے۔سیر شدہ اور ٹرانس روغنی ترشے خون کولیسٹرال میں اضافہ اور ناسیر شدہ روغنی ترشوں خون کولیسٹرال میں کمی کرتے ہیں۔لیکن اب سیر شدہ روغنی ترشوں کو اتنا نقصان دہ نہیں بتایا جاتا ہے۔

☆ ☆ ☆

پکوان کے تیل کی خصوصیات

پچھلے صفحات پر ہم نے تیل یا چکنائی کے استعمال سے پکوان کے طریقوں کے بارے میں پڑھا۔ تیل یا چکنائی سے غذا تیار کرنا ترجیحی اور پسندیدہ طریقہ ہے۔ اس مقصد کے لیے مختلف اقسام کے تیل اور چکنائیاں تیار کی جاتی ہیں۔ غذا تیار کرنے کے لیے استعمال ہونے والی عام چکنائی پکوان کا تیل (Cooking Oils) ہے۔ ان تیلوں کی ترکیب کا ہم نے مطالعہ کیا کہ ان میں مختلف روغنی ترشے الگ الگ تناسب میں پائے جاتے ہیں۔

اس باب میں ہم پکوان کے تیل کے خواص پر بات کرتے ہیں۔ پکوان یا نباتی تیل مائع چکنائی ہوتی ہے جو نامیاتی مرکبات کا ایک گروپ ہے جنھیں چھونے سے چپچپاہٹ یا چکناہٹ کا احساس ہوتا ہے۔ تیل پانی میں حل پذیر نہیں ہیں اور پانی سے کم کثافت (density) رکھتے ہیں، اس لیے تیل یا چکنائی پانی پر تیرتی ہے۔ تیلوں کی مختلف خصوصیات ہوتی ہیں لیکن یہ بات ذہن میں رہنی چاہیے کہ مختلف طریقوں سے پکوان کے تیلوں کی خصوصیات میں ضرورت کے لحاظ سے تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔ بازار میں ملنے والے مختلف اقسام کے تیل اور چکنائیاں اس بات کی مثالیں ہیں۔ تیلوں کی ترکیب اور خصوصیات جاننے کے لیے پکوان کے تیلوں کے ظرف (container) پر لیبل کا مطالعہ ضروری ہوتا ہے۔ اس باب میں لیبل کے متعلق بھی گفتگو کی جائے گی۔

تیل یا چکنائی کی خواص کے بارے میں بات چیت کا آغاز چکنائی کی بنیادی خصوصیات سے کرتے ہیں۔

مہک اور ذائقہ (Flavour): پکوان کے تیل کی اپنی ایک مخصوص مہک اور ذائقہ ہوتا ہے۔ یہ مہک اور ذائقہ از خود چکنائی یا تیل کے سبب نہیں ہے۔ ٹرائی گلیسرائڈس اور روغنی ترشوں کی اپنی کوئی بو اور ذائقہ نہیں ہوتا لیکن تیلوں میں قدرتی طور پر ٹرائی گلیسرائڈس کے ساتھ جو مادّے ہوتے ہیں ان

کے سبب تیل کی مخصوص بو اور ذائقہ ہوتا ہے۔ تیلوں کو جب صاف کر کے مصفا (refined) بنایا جاتا ہے تو ان مادّوں کو دور کر دیا جاتا ہے۔

گاڑھاپن، چپچپاہٹ (Viscosity): تیلوں کی ایک خوبی چکناہٹ یا چپچپاہٹ ہوتی ہے۔ تیل یا چکنائی جب پگھل کر مائع شکل اختیار کرتے ہیں تو وہ کتنا گاڑھے ہوتے ہیں، اس بات کا اثر غذا کی تیاری پر پڑتا ہے۔ زیادہ گاڑھے تیل سے پکوان کرنے پر غذا برتن کو چپکتی ہے اور ایسی غذا کو کھانے پر منہ میں کوئی اچھا احساس پیدا نہیں ہوتا۔ اچھا تیل وہ ہوتا ہے جو کم viscous ہوتا ہے۔

نقطۂ برداختگی (Melting Point): یہ تیل یا چکنائی کا وہ درجہ حرارت ہوتا ہے جس پر چکنائی کی ٹھوس شکل پگھل کر مائع شکل اختیار کرنے لگتی ہے۔ یہ خوبی میٹھے، مٹھائیاں، آئس کریم، ڈریسنگ وغیرہ کی تیاری میں کام آتی ہے۔ منہ کا درجہ حرارت جب چکنائی کے melting point سے زیادہ ہوتا ہے تو غذا کا مزا الگ ہوتا ہے۔ اس بات کا اندازہ چاکلیٹ کھانے پر ہونے والے احساس سے لگایا جا سکتا ہے۔

نقطۂ دخاں (Smoke Point): تیل یا چکنائی کا وہ درجہ حرارت جب چکنائی کیمیائی طور پر بکھرنے یا ٹوٹنے لگتی ہے۔ اس کے متعلق تفصیل آگے آئے گی۔

کیمیائی تعامل (Chemical Reactivity): تیل یا چکنائی ہوا میں موجود آکسیجن سے تعامل کر کے مختلف نقصان دہ مادّوں جیسے free radicals, aldehydes کو تیار کرتی ہے۔ نئے مادّوں کے سبب تیل سے خراب بو آنے لگتی ہے۔ اس حالت کو rancidity کہتے ہیں۔ تیل یا چکنائی کی کیمیائی طور پر خراب ہونے سے محفوظ رہنے کی خوبی کو stability بھی کہتے ہیں۔ ناسیر شدہ چکنائی یا تیل سیر شدہ چکنائی کے برعکس کم stable ہوتے ہیں۔

تیل یا چکنائی کو آکسیجن سے تعامل سے بچانے یعنی زیادہ stable بنانے کے لیے مختلف اقدامات کیے جاتے ہیں جن میں تیل کو ظرف میں اچھی طرح سے بند رکھنا اور تیل میں مانع تکسید وٹامن ای شامل کرنا اہم ہیں۔

تیل سے توانائی : پکوان کے تیل کا شمار توانائی دینے والے مقویات (Energy Giving Nutrients، مقویات کلاں) میں ہوتا ہے۔ تیل یا چکنائی توانائی کا مرتکز ذریعہ ہوتے ہیں۔ ایک گرام تیل یا چکنائی سے 9 کیلوری توانائی ملتی ہے جبکہ ایک گرام کاربوہائیڈریٹ یا پروٹین

تیل یا چکنائی توانائی کا مرتکز ذریعہ



تیل (چکنائی)	9
لحمیات 4	
شکریات 4	

ایک گرام سے توانائی (کیلوری)

سے 4 کیلوری ملتے ہیں یعنی تیل یا چکنائی سے دوسرے توانائی دینے والے مقویات کے مقابلے میں دو گنا سے زیادہ توانائی ملتی ہے۔ سبھی قسم کے تیلوں اور چکنائیوں میں توانائی کی یہی مقدار ہوتی ہے۔ تیل یا چکنائی کی قسم اس سے ملنے والی توانائی پر اثر انداز نہیں ہوتی۔

تیل نکالنے اور صاف کرنے کے طریقے

تیل کشید کرنے (oil extraction) کے مختلف طریقوں کو بالعموم دو زمروں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔ Cold Extraction جس میں بہترین قسم کا تیل حاصل کیا جاتا ہے اور Heat Extraction جس سے مصفا تیل (refined oil) بنائے جاتے ہیں۔

☆ Cold Extraction میں تیل کو دباؤ (press) یا ویکوم (vacuum) یعنی خلا پیدا کر کے نکالا جاتا ہے۔ اس طریقے میں کوئی کیمیائی مادہ یا محلول استعمال نہیں کیا جاتا ہے۔ اس طریقے سے بہترین ذائقہ دار اور مہک دار تیل حاصل ہوتا ہے۔ اس طریقے سے نکالا ہوا تیل نسبتاً مہنگا ہوتا ہے اور اس کا نقطۂ دخاں یا دھواں (smoke point) کم ہوتا ہے۔

☆☆ Heat Extraction میں تیل نکالنے کے لیے اعلیٰ قسم کی مشینوں اور کیمیائی مادوں کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس طریقے میں پہلے طریقے (Cold Extraction) کے مقابلے میں تیل زیادہ مقدار میں حاصل ہوتا ہے۔

Heat Extraction سے حاصل ہوئے کچے تیل (crude oil) کی مختلف طریقوں سے processing ہوتی ہے۔ کچے تیل میں ٹرائی گلیسرائڈس (triglycerides) کے ساتھ چند دوسرے مادّے بھی ہوتے ہیں۔ ان مادّوں سے نجات حاصل کرنے کے لیے تیل کو مصفا (Refined) بنایا جاتا ہے۔ تیل کو بے رنگ و بو کرنے کے لیے بالترتیب bleaching

اور deodorization کے عمل سے گزارا جاتا ہے۔اس طرح کچے تیل کو مختلف عمل سے گزارنے سے چند فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

تیل کو اس کے ذرائع سے حاصل کرنے اور صاف کرنے کے عمل کے بعد ہمیں دو قسم کا تیل حاصل ہوتا ہے۔غیر مصفا یا Unrefined or Crude Oil اور مصفا یعنی Refined Oil۔ان دو قسم کے تیلوں کی خوبیاں مختلف ہوتی ہیں جن کے سبب ان کا استعمال بھی الگ الگ ہوتا ہے۔

کچا یا غیر مصفا تیل (Unrefined or Crude Oil): اس تیل یا چکنائی میں ٹرائی گلیسرائڈس کے علاوہ دوسرے ماڈے بھی ہوتے ہیں جن سے تیل کو پاک یا صاف کرنے کی کوشش نہیں کی جاتی۔تل کا تیل، زیتون کا تیل اور دوسرے تیل ان کے ذرائع سے حاصل کیے جانے پر دھندلے ہوتے ہیں اور ان میں مختلف ماڈے پائے جاتے ہیں۔

غیر مصفا تیل کی اپنی بو، مہک، رنگ اور ذائقہ ہوتا ہے۔ان میں مصفا تیل کے برعکس غذائیت ہوتی ہے۔اس قسم کے تیلوں کو زیادہ عرصہ تک محفوظ نہیں رکھا جا سکتا ہے۔گرم کرنے پر یہ تیل خراب ہو جاتے ہیں۔غیر مصفا تیلوں کا استعمال ڈریسنگ کے طور پر ہوتا ہے۔بعض تیلوں کو کچا یا ان میں مسالے اور جڑی بوٹیاں ملا کر کھایا جاتا ہے۔ان تیلوں کا بحیثیت شارٹیننگ بھی استعمال ہوتا ہے۔

مصفا تیل (Refined Oil): تیل نکالنے کے بعد filteration اور دوسرے طریقوں سے صاف کیا جاتا ہے تاکہ خالص ٹرائی گلیسرائڈس حاصل ہو سکیں۔Refining کے عمل سے تیل یا چکنائی میں موجود دوسرے ماڈے نکل جاتے ہیں اور مصفا تیل بے بو، بے مہک اور بے ذائقہ ہو جاتے ہیں۔ان میں غذائیت بھی نہیں ہوتی۔مصفا تیلوں کو عام حالات میں زیادہ عرصہ تک بغیر خراب ہوئے رکھا جا سکتا ہے۔تیلوں کو مصفا بنانے سے ان کے نقطۂ دخاں میں اضافہ ہوتا ہے جس سے انہیں high heat cooking جیسے تلن کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

نقطۂ دخاں یا نقطۂ دھواں (Smoke Point)

چکنائی، تیل یا چربی کو زیادہ گرم کرنے سے اس کی خوبیاں تبدیل ہوتی ہیں۔تیل جو عام درجہ حرارت پر اچھے رہتے ہیں، گرم کرنے سے ان میں تبدیلی آتی ہے۔جب تیل کو ایک حد سے زیادہ گرم کیا جاتا ہے تو اس میں سے دھواں نکلنے لگتا ہے۔اس وقت گھی یا تیل تحلیل (decompose)

ہونے لگتا ہے اور نیلے رنگ کا دھواں نکلتا ہے۔ ناخوشگوار (چرانڈی) بو آنے لگتی ہے اور یہ دھواں حلق میں چبھتا ہوا محسوس ہوتا جس سے کھانسی بھی ہوتی ہے۔ آکسیجن کا تیل سے تعامل ہوتا ہے اور نقصان دہ مادّے بنتے ہیں۔ اس درجہ حرارت کو smoke point یعنی نقطۂ دخاں یا نقطۂ دھواں کہتے ہیں۔ نقطۂ دھواں پر تحلیل ہونے کے بعد تیل یا چربی استعمال کے لیے موزوں نہیں رہتی۔

ہلکے یا بے رنگ اور مصفا تیل کا کچے یا خام تیل کے مقابلے میں نقطۂ دھواں زیادہ ہوتا ہے۔ تیل کو نقطۂ دھواں سے زیادہ گرم کرنے پر تیل میں آگ لگ سکتی ہے۔ پکانے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ تیل کو نقطۂ دھواں تک گرم ہی نہ کیا جائے۔ اگر نقطۂ دخاں یا اس سے زیادہ درجہ حرارت تک تیل کو گرم کیا جائے تو یہ تیل غذا کو جلاتا اور ذائقہ خراب کرتا ہے۔

تلن کے لیے ایسے تیلوں کا استعمال کیا جاتا ہے جس کا نقطۂ دھواں زیادہ ہوتا ہے۔ تلن کے لیے مثالی درجہ حرارت 180 درجہ سیلسیس بتایا جاتا ہے اور جن تیلوں کا نقطۂ دھواں 180 درجہ سیلسیس سے زیادہ ہے وہ تلن کے لیے مناسب تیل ہیں۔ کم نقطۂ دھواں والی چکنائی تلنے کے لیے مناسب نہیں ہے۔ سیر شدہ اور یک ناسیر شدہ تیل (چکنائیاں) زیادہ درجہ حرارت تک بغیر خراب ہوئے گرم ہو سکتی ہیں جبکہ کثیر ناسیر شدہ تیل یا چکنائی زیادہ حرارت برداشت نہیں کر پاتیں اور خراب ہو جاتی ہیں۔ اس لیے تلن کے لیے سیر شدہ اور یک ناسیر شدہ تیل بہتر ہوتے ہیں۔ اس مسئلہ کا حل یوں نکالا جاتا ہے کہ کثیر ناسیر شدہ تیلوں کو صاف کر کے اور ان میں مانع تکسید مادّے ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بات یاد رکھنے والی ہوتی ہے کہ کسی بھی تیل یا چکنائی کو بار بار اور زیادہ عرصہ تک گرم کرنے سے اور دوسرے مادّوں کی ملاوٹ سے نقطۂ دخاں میں کمی ہوتی ہے اور تیل جلد خراب ہوتا ہے۔

عام طور پر نباتی تیلوں کا نقطۂ دھواں زیادہ ہوتا ہے اور وہ مصفا ہونے کے سبب بے رنگ و بو ہوتے ہیں یا ان کا ہلکا زرد رنگ ہوتا ہے۔ وہ بے ذائقہ بھی ہوتے ہیں یا ان کا بہت ہلکا ذائقہ ہوتا ہے۔ ان خوبیوں کی وجہ سے نباتی تیل ہر قسم کے پکوان میں استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ بیکنگ اور سلاد ڈریسنگ کے لیے بھی پکانے کے تیل کا استعمال کیا جاتا ہے۔

تیلوں کی شیلف لائف (تیلوں کے محفوظ رہنے کا عرصہ، Shelf Life)

عام حالات میں شیلف پر رکھنے کی عمر یا عرصہ نباتی تیلوں میں تین ماہ سے ایک سال ہوتا ہے۔ اس کے بعد رکھے رکھے ان میں سڑاند (rancidity) پیدا ہونے لگتی ہے۔ رنگ، بو اور مزا

تبدیل ہوتا جاتا ہے۔ خراب ہوئے تیل کو rancid oil یعنی سڑا ند شدہ تیل کہتے ہیں۔ بو اور رنگ میں تبدیلی نظر آئے تو ایسے تیل کو استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ سڑاند شدہ تیل کو دل کے امراض اور چند کینسر کا سبب بھی بتایا جاتا ہے۔ یاد رہے کہ تازہ تیل کا استعمال بہتر ہے۔ یورپ میں 'نیا تیل اور پرانی شراب' مثل مشہور ہے۔

مصفا تیل زیادہ عرصہ تک رکھے جا سکتے ہیں۔ ناسیر شدہ چکنائی کے مقابلے میں سیر شدہ چکنائی زیادہ عرصہ تک بغیر خراب ہوئے رہتی ہے۔ کثیر ناسیر شدہ چکنائی (polyunsaturated fats) آسانی سے آکسیجن سے تعامل کرتی ہے جس سے سڑاند پیدا ہونے کا امکان رہتا ہے۔ مصفا تیل اور یک ناسیر شدہ تیل (monounsaturated oil) بغیر خراب ہوئے ایک سال تک محفوظ رہ سکتے ہیں جبکہ کثیر ناسیر شدہ تیل صرف چھ مہینے تک بغیر خراب ہوئے رہتے ہیں۔ تیل کو زیادہ عرصہ تک محفوظ رکھنے کے لیے مانع تکسید مرکبات (antioxidants) جیسے حیاتین ای (vitamin E) ملائے جاتے ہیں۔

پکانے کے تیل پر لیبل

پکانے کے تیل کو مختلف کمپنیاں تیار کر کے بازار میں بیچنے کے لیے پیش کرتی ہیں۔ بازار میں ہمہ اقسام کے تیل دستیاب ہوتے ہیں۔ ہر برانڈ کا دعوی ہوتا ہے کہ اس کا تیل بہتر ہے۔ دعووں کے ثبوت میں مختلف سروے، تحقیقاتی رپورٹ اور ماہرین کی آرا پیش کی جاتی ہیں۔ تیل کے لیبل پر تیل کے متعلق اتنی قسمیں اور اتنی اصطلاحیں استعمال ہو رہی ہیں کہ صارفین الجھن کا شکار ہیں۔ تیل خریدنے سے پہلے لیبل کو غور سے پڑھنا اور سمجھنا ضروری ہوتا ہے تبھی تو ہم بہتر اور صحت بخش تیل کا انتخاب کر سکیں گے۔

لیبل پر 'vegetable oil' سے مراد پکانے کے لیے استعمال ہونے والی اس چکنائی سے ہوتی ہے جو نباتی ذرائع سے حاصل کی گئی ہے۔ ضروری نہیں ہے کہ vegetable oil میں ایک ہی قسم کا تیل ہو، اس میں ایک سے زیادہ تیل ملے ہوئے ہو سکتے ہیں۔ اس میں زیادہ تر سویابین سے حاصل کردہ تیل یا ٹرائی گلیسرائڈس ہوتے ہیں۔

لیبل پر تیلوں کو Natural یا قدرتی بتایا جاتا ہے۔ تقریباً سبھی تیل قدرتی ہوتے ہیں، انہیں قدرتی بیجوں یا پھلوں سے کشید کیا جاتا ہے۔ جینیاتی تیکنیک کا استعمال اب عام ہو چکا ہے۔ اس

لیے لیبل پر قدرتی لکھنا گاہک کو راغب کرنے کے علاوہ کوئی دوسرا مقصد نہیں رکھتا۔

تیل کے لیبل پر مختلف اصطلاحیں جیسے hydrogenated، unsaturated، filtered، refined وغیرہ لکھی ہوتی ہیں۔ لیبل پر مختلف اقسام کے روغنی ترشوں (fatty acids) کی مقدار یا فیصد درج ہوتی ہے۔ پچھلے چند برسوں سے بعض ملکوں میں لیبل پر ٹرانس روغنی ترشوں کی مقدار درج کرنے کا بھی لزوم ہے۔ دو ایک جگہوں پر ٹرانس روغنی ترشوں کا استعمال ممنوع ہے۔ بعض مقامات پر تیلوں میں وٹامن اے، ڈی اور وٹامن ای (مانع تکسید Tocopherols اور Tocotrienols ملانا ضروری ہوتا ہے۔

یہ بات یاد رکھنے والی ہے کہ نباتی تیلوں (vegetable oils) میں کولیسٹرال نہیں پایا جاتا۔ بعض کمپنیاں تیل کے لیبل اور اشتہار میں کولیسٹرال فری (Cholesterol Free) یا نو کولیسٹرال (No Cholesterol) لکھتے ہیں جو اگر غلط نہیں ہے تو غیر ضروری ہے اور لوگوں کو الجھن میں مبتلا کرتا ہے۔ نباتی چکنائی میں از خود کولیسٹرال نہیں ہوتا اور جو شے نہیں ہے اس سے مبرا یا فری لکھنا کوئی معنی نہیں رکھتا۔ کولیسٹرال نہ ہونے کے باوجود تیل یا چکنائی میں سیر شدہ اور ٹرانس روغنی ترشے ہو سکتے ہیں جو خون کولیسٹرال میں اضافے کا باعث بنتے ہیں۔

تیلوں کے لیبل پر ایک فقرہ 'Heart Healthy Oil' کا اکثر استعمال ہوتا ہے۔ یہ فقرہ بھی کوئی مخصوص معنی نہیں رکھتا۔ ہر تیل پر اس کا اطلاق ہو سکتا ہے۔

تیلوں کے لیبل پر Lite اور Light الفاظ بھی لکھے ہوتے ہیں۔ یہاں اس بات کی وضاحت ضروری ہے کہ ان الفاظ کا تعلق ان سے ملنے والی توانائی سے نہیں ہے بلکہ لائٹ کا مطلب ہلکا ذائقہ ہوتا ہے۔ تیل کی صفائی اور تیاری کے حوالے سے بھی لیبل پر چند فقرے جیسے Double Refined, Ultra Refined وغیرہ تحریر کیے جاتے ہیں۔ ان کا مقصد تیل کو مصفا بنانے کے طریقے کی تشہیر ہوتا ہے۔

خوردنی تیل کی صنعت (Edible Oil Industry) میں مختلف طریقوں جیسے Interesterification, Fractionation, Blending وغیرہ سے نئے Processed Oils تیار کیے جاتے ہیں۔ ان تیلوں میں روغنی ترشوں کی ترکیب مختلف اور اپنے حساب سے طے کی جاتی ہے۔ اس بارے میں معلومات بھی لیبل پر درج ہوتی ہیں۔

تیل خراب ہونے کی نشانیاں

پکانے کے تیل یا کسی بھی چکنائی کو گرم کر کے غذا کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔ عام طریقے میں تیل یا cooking fat میں تلنا (frying) ہے۔ بہت زیادہ اور بار بار گرم کرنے سے تیل یا چکنائی خراب ہوتی ہے۔ چکنائی کے نا قابل استعمال ہونے کی تین اہم نشانیاں بتائی جاتی ہیں۔

☆ کف بننے لگنا (Foaming): چکنائی یا تیل گرم کرنے پر کف بننے لگنا چکنائی خراب ہونے کی نشانی ہے۔

☆☆ زیادہ دھواں پیدا ہونا (Excessive Smoking): گرم ہونے پر تیل یا چکنائی سے معمول سے زیادہ دھواں نکلنا چکنائی کے خراب ہونے کی دوسری اہم نشانی ہے۔

☆☆☆ رنگ گہرا یا کالا ہونا (Dark Color): جب تیل کا رنگ گہرا یا بھورا یا کالا ہونے لگے تو یہ تیل کے خراب ہونے کی تیسری نشانی ہے۔

جب تیل یا چکنائی میں کف بننے لگے، زیادہ دھواں آنے لگے یا رنگ گہرا ہونے لگے تو ایسے تیل یا چکنائی کا استعمال پکوان کے لیے نہیں کرنا چاہیے۔

استعمال کے بعد تیل ضائع کرنا

پکانے کے بعد استعمال شدہ تیل کو صحیح طریقے سے ضائع کرنا چاہیے۔ تیل کی کثافت پانی سے زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے اگر عام موری میں تیل بہایا جائے تو پانی کے اوپر تیل تیرنے لگتا اور دوسری اشیا کو اپنے ساتھ جمع کر کے موری بند کر دیتا ہے۔ اس لیے تیل کو پانی کے ساتھ عام موری میں نہیں بہانا چاہیے۔ استعمال شدہ تیل کو الگ پلاسٹک کنستر میں جمع کر کے recycle کرنے والوں کے حوالے کرنا چاہیے۔ استعمال شدہ تیل کو دوسرے مقاصد کے لیے دوبارہ کارآمد بنایا جاتا ہے۔

پکانے کے تیلوں کا دیگر استعمال : پکوان کے علاوہ پکانے کے تیلوں کا استعمال صنعت میں بھی ہوتا ہے۔ نباتی تیلوں کا استعمال صابن سازی، موم بتی بنانے اور کاسمیٹک اشیا کی تیاری میں ہوتا ہے۔ رنگ (paint) تیار کرنے اور رنگنے کے دوران بھی نباتی تیلوں کا استعمال ہوتا ہے۔ اب خوردنی تیلوں کو ایندھن یا fuel کے طور پر بھی استعمال کیا جانے لگا ہے جس سے نباتی تیلوں کی قیمت اور مانگ میں اضافہ ہو رہا ہے۔

☆ ☆ ☆

پکوان کے تیل کی مقدار اور انتخاب

ہم نے پچھلے ابواب میں پکوان میں تیل کے استعمال کے بارے میں پڑھا۔ پکوان کے تیلوں کی ترکیب اور ان کی خصوصیات کے متعلق معلومات حاصل کیں۔ ہم نے پکوان کے تیل کے لیبل پر تحریر کیے جانے والے فقروں، دعوؤں اور نعروں کے متعلق بھی گفتگو کی۔ پکوان کے تیل کے متعلق بنیادی اور ضروری معلومات حاصل ہونے کے بعد اب ان کی خریداری کے بارے میں بات کرتے ہیں۔

اس باب میں ہم پکوان کے تیل کی درکار مقدار اور انتخاب کے بارے میں گفتگو کرتے ہیں۔ ہم یہ جاننے کی کوشش کریں گے کہ یومیہ فی کس پکوان کے تیل کی کتنی ضروری مقدار ہوتی ہے اور یہ بھی معلوم کریں گے کہ ایک مثالی پکوان کا تیل کیا ہوتا ہے۔ اس میں روغنی ترشوں کا فیصد، نقطۂ دخاں وغیرہ کیا ہونا چاہیے۔

پکوان کے تیل کی یومیہ مقدار

ماہرین نے پکوان کے تیل کی یومیہ فی کس مقدار کی کوئی سفارش نہیں کی ہے۔ لیکن اس بارے میں دوسری سفارشات کی مدد سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

ہماری غذا میں چکنائی کے دو اہم ذرائع ہیں۔ غیر مرئی چکنائی (Invisible Fats) عام طور پر دکھائی نہیں دیتی۔ گوشت، دودھ، بیجوں، خشک میوؤں اور اجناس میں موجود چکنائی غیر مرئی ہوتی ہے۔

ہماری غذا میں چکنائی کا دوسرا اور اہم ذریعہ مرئی چکنائی (Visible Fats) ہوتی ہے یعنی وہ چکنائی جو دکھائی دیتی ہے۔ پکوان کا تیل، گھی، مسکہ، سلاد ڈریسنگ صد فیصد اور خالص چکنائیاں ہوتی ہیں۔ ان میں چکنائی کے علاوہ کوئی دوسرا مقوی نہیں ہوتا۔ عموماً غذا کی تیاری میں ان کا

استعمال کیا جاتا ہے۔ خالص چکنائیوں کو چونکہ غذا کی تیاری میں ڈالا جاتا ہے انہیں اضافی یا added چکنائی بھی کہتے ہیں۔ پکوان کا تیل اسی قسم کی مرئی یا اضافی چکنائی ہوتی ہے۔

چکنائی کے سخت خلاف بعض ماہرین کا خیال ہے کہ لازمی روغنی ترشوں (Essential Fatty Acids) اور روغن میں حل پذیر وٹامنز کی فراہمی کے لیے چکنائی کی جو مقدار ضروری ہوتی ہے وہ ہمیں غیر مرئی چکنائی سے مل جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ہمارا جسم تقریباً روغنی ترشوں اور کولیسٹرال تیار کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ ہمیں اضافی چکنائی کی ضرورت نہیں ہے۔ اس ضمن میں وہ جانوروں کی غذا کی مثال دیتے ہیں۔ جانوروں کی غذا میں اضافی چکنائی نہیں ہوتی۔ ان کے خیال میں انسان ہی ایک ایسی مخلوق ہے جو اپنی غذا کی تیاری میں الگ سے چکنائی استعمال کرتی ہے۔

غذائی چکنائی کی یومیہ سفارشی مقدار: اضافی چکنائی بشمول پکوان کے تیل کو غیر ضروری قرار دینے کے اس خیال سے پرے نظر ماہرین کی اکثریت نے چکنائی سے 30 فیصد یومیہ درکار حراروں کو اعلیٰ حد مقرر کیا ہے یعنی ہماری غذا میں چکنائی کی یومیہ اتنی مقدار ہونی چاہیے جس سے درکار حراروں کا تیس فیصد سے کم حصہ مہیا ہو سکے۔ ماہرین کا مشورہ ہے کہ چکنائی سے توانائی کا حصہ 20 سے 25 فیصد کے درمیان ہو تو بہتر ہے۔

ماہرین کے مشوروں میں چکنائی کی مقدار کو مختلف اقسام میں تقسیم بھی کیا جاتا ہے۔ سیر شدہ چکنائی (saturated fats) درکار حراروں کا 10 فیصد سے کم مقدار ہونی چاہیے۔ یک ناسیر شدہ چکنائی (monounsaturated fats) 10 سے 15 فیصد اور بقیہ کثیر ناسیر شدہ چکنائی (polyunsaturated fats) ہونی چاہیے۔ ہمیں ٹرانس روغنی ترشوں (trans fatty acids) کی ضرورت نہیں ہے، وہ ہماری صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ اس لیے ماہرین ٹرانس روغنی ترشوں کی اتنی مقدار کو گوارا قرار دیتے ہیں جس سے درکار توانائی کا صرف 1 سے 2 فیصد حصہ حاصل ہوتا ہے۔

یاد رہے کہ چکنائی کی یہ مقدار عام لوگوں کے لیے ہے۔ کم چکنائی استعمال کم کرنے والوں کے لیے اس سے کم مقدار میں چکنائی حاصل کرنے کی ہدایت دی جاتی ہے۔

یومیہ درکار توانائی اور سفارشی چکنائی کے فیصد سے چکنائی کی مقدار معلوم کی جاتی ہے۔ مثال کے طور پر بالغ مرد کو یومیہ 2000 کیلوری کی ضرورت ہوتی ہے۔ ماہرین کی سفارش کے

مطابق یومیہ درکار توانائی کا 30 فیصد حراروں سے کم توانائی چکنائی فراہم کرنی چاہیے۔ چکنائی کی مقدار معلوم کرنے کے لیے پہلے ہم چکنائی سے ملنے والی توانائی کا حساب لگاتے ہیں۔

2000 کا 30 فیصد یعنی 2000 x 0.30

چکنائی سے ملنے والی توانائی 600 کیلوری سے کم ہونی چاہیے۔

اب ہم اس توانائی کو چکنائی کی مقدار میں تبدیل کرتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ ایک گرام چکنائی ہمیں 9 کیلوری دیتی ہے۔ اس لحاظ سے 600 کو 9 سے تقسیم کرنے پر چکنائی کی مقدار (گرام میں) حاصل ہوتی ہے۔ 600/9 = 66.6g

دو ہزار کیلوری کی ضرورت رکھنے والے شخص کی غذا میں یومیہ چکنائی کا الاؤنس 30 فیصد سے کم کے حساب سے تقریباً 67 گرام ہے۔ اسی طرح ایک بالغ عورت کے لیے 1800 کیلوری غذا کے لحاظ سے یومیہ چکنائی کا الاؤنس 60 گرام ہوتا ہے۔

مرئی چکنائی کی یومیہ سفارشی مقدار: ہم نے اوپر پڑھا ہے کہ غذا میں چکنائی مرئی (visible) اور غیر مرئی (invisible) ہوتی ہے۔ مختلف سروے میں دیکھا گیا ہے کہ ہماری غذا میں 50 سے 60 فیصد چکنائی غیر مرئی یعنی غذائی اشیا میں ازخود موجود ہوتی ہے جو دکھائی نہیں دیتی اور باقی 40 سے 50 فیصد چکنائی مرئی یا اضافی چکنائی ہوتی ہے۔

اس حساب سے بالغوں میں مرئی یا اضافی چکنائی کی یومیہ 20 سے 40 گرام کی سفارش کی جاسکتی ہے۔ پچاس گرام یومیہ کو اعلیٰ حد مانا جاسکتا ہے۔ مرئی یا اضافی چکنائی کا پچاس گرام یومیہ سے زیادہ استعمال کرنے سے خدشہ رہتا ہے کہ توانائی کا تیس فیصد سے زیادہ حصہ چکنائی سے حاصل ہوگا جو صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔

مرئی چکنائی کی 15 سے 25 گرام کی یومیہ مقدار لازمی روغنی ترشوں کی درکار یومیہ مقدار فراہم کردیتی ہے۔ ہندوستانیوں کے لیے ماہرین یومیہ 22 گرام سے کم مرئی چکنائی استعمال کرنے کی سفارش کرتے ہیں۔

ان اعداد و شمار کے برعکس تحقیق سے پتا چلتا ہے کہ ہماری غذا سے چکنائی بالخصوص مرئی چکنائی کا حصول زیادہ ہورہا ہے۔ مرئی چکنائی میں پکوان کا تیل اہم ہے۔ پکوان کے تیل کے علاوہ

دوسری خالص چکنائی جیسے گھی، ڈریسنگ وغیرہ کا بہت کم مقدار میں استعمال ہوتا ہے۔ بعض ماہرین تیل کی یومیہ فی کس مقدار دو چائے کے چمچے (صرف دس گرام) قرار دیتے ہیں۔

تیل جلد خراب ہونے والی چیز نہیں ہے کہ ہر دن خریدا جائے۔ پکوان کے تیل کو دوسری چکنائی کے ساتھ مہینہ دو مہینے میں ایک مرتبہ خریدا جاسکتا ہے۔ پکوان کے تیل کی خریداری کے لیے ہر مہینہ فی کس پون سے ایک کلوگرام (750 سے 1000 گرام) کا کوٹہ رکھا جاسکتا ہے۔ اس سے زیادہ پکوان کے تیل اور دوسری چکنائی کا استعمال زیادہ چکنائی کے حصول کا باعث بنتا ہے۔

پکوان کے تیل کا انتخاب

صحت بخش پکوان کے تیل یا چکنائی کا استعمال کرنا چاہیے۔ ہم جانتے ہیں کہ ناسیرشدگی صحت کے لیے مفید ہے۔ سیرشدہ تیلوں پر ناسیرشدہ تیلوں کو فوقیت دینی چاہیے۔ پکوان کے تیل میں ناسیرشدہ روغنی ترشوں کی بہتات ہونی چاہیے۔ نباتی ذرائع سے حاصل ہونے والے اکثر پکوان کے تیلوں (cooking oils) میں ناسیرشدہ روغنی ترشوں کی بہتات ہوتی ہے۔ ایسے تیل جن میں یک ناسیرشدہ روغنی ترشے زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہوں جیسے زیتون، سرسوں، مونگ پھلی تیل خون کولیسٹرال کم کرنے میں فائدہ مند ثابت ہوئے ہیں۔ عموماً تیل میں 50 فیصد یک ناسیرشدہ (Monounsaturated)، 30 فیصد کثیر ناسیرشدہ (Polyunsaturated) اور 20 فیصد سیرشدہ (Saturated) روغنی ترشوں پر مشتمل پکوان کے تیل کو صحت بخش قرار دیا جاتا ہے۔

کثیر یعنی امیگا 3 اور امیگا 6 روغنی ترشوں کا تناسب بھی اہمیت رکھتا ہے۔ یہ تناسب 5:1

مثالی پکوان کے تیل کی خوبیاں

1۔ اعلیٰ نقطۂ دھواں (high smoke point)

2۔ گرم کرنے پر تیل جلد تحلیل نہ (stable) ہو۔

3۔ صحت بخش روغنی ترشوں - ناسیرشدہ (unsaturated fatty acids) بالخصوص یک ناسیرشدہ روغنی ترشوں کی بہتات ہو۔

4۔ کم سیرشدہ روغنی ترشوں (saturated fatty acids) کی موجودگی۔

5۔ ٹرانس روغنی ترشے (trans fatty acids) نہ ہوں یا بہت ہی کم مقدار میں ہوں۔



اور 10:1 کے درمیان بتایا جاتا ہے یعنی امیگا6 روغنی ترشوں کے پانچ سے دس حصّوں کے مقابلے میں امیگا3 روغنی ترشوں کا ایک حصّہ ہونا چاہیے۔ ہم نے پچھلے صفحات پر پڑھا ہے کہ نباتی کثیر ناسیر شدہ تیلوں میں امیگا6 روغنی ترشوں کی بہتات ہوتی ہے۔ صحت بخش اومیگا3 چکنائی کے ذرائع کی ہماری روزمرہ غذا میں جگہ ہونی چاہیے۔ پکوان کے تیلوں میں امیگا3 روغنی ترشے کم ہوتے ہیں۔ اس لیے ہفتہ میں دو مرتبہ مچھلی کھانا بہتر نتائج دیتا ہے۔

یہ بات ذہن میں رہنی چاہیے کہ کسی ایک تیل میں تمام لازمی روغنی ترشے نہیں ہوتے اور نہ روغنی ترشوں کا وہ تناسب ہوتا ہے جسے صحت بخش قرار دیا جاسکتا ہے یعنی کوئی ایک تیل مکمل طور پر صحت بخش نہیں ہوتا۔ اس لیے ماہرین ایک قسم کا تیل استعمال کرنے کی بجائے دو تین اقسام کے تیل استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ بہتر طریقہ یہ ہے کہ مختلف اغراض کے لیے الگ الگ تیل استعمال کیے جائیں۔ مثال کے طور پر سلاد ڈریسنگ اور کچا کھانے کے لیے خام زیتون کا تیل، تلن کے لیے مصفا (refined) مونگ پھلی تیل اور پکوان میں سورج مکھی یا سویابین کا تیل استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اگر دو تین اقسام کے تیل استعمال کرنے میں دشواری ہوتی ہے تو کچھ دنوں کے لیے ایک

پکانے کے اچھے تیل (اب تک کی معلومات پر انحصار کر کے)

1۔ زیتون کا تیل (Olive oil)
2۔ سرسوں کا تیل (Mustard oil)
3۔ چاول کے بوسہ کا تیل (Rice bran oil)
4۔ مونگ پھلی کا تیل (Groundnut oil)
5۔ مکئی کا تیل (Corn oil)
6۔ زعفران کا ذب کا تیل (Safflower oil)
7۔ سورج مکھی تیل (Sunflower oil)
8۔ پام اولین تیل (Palm olein oil)

قسم کا تیل استعمال کرنے کے بعد دوسری قسم کے تیل کو پکوان کے لیے استعمال کرنا چاہیے۔ اس طریقے سے ہمیں مختلف روغنی ترشے ملیں گے اور کسی ایک روغنی ترشے کے مضر اثرات سے بھی محفوظ رہ سکتے ہیں۔

پکوان کے تیلوں کا استعمال high heat cooking میں ہوتا ہے۔ اس لیے بہتر پکوان کا تیل وہ ہوتا ہے جو زیادہ حرارت برداشت کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ تیل کا نقطۂ دخاں اس سلسلہ میں راہنمائی کرتا ہے۔ زیادہ نقطۂ دخاں رکھنے والے تیل کو زیادہ گرم کیا جاسکتا ہے۔

پکوان کے تیلوں کی ایک خوبی stability بھی ہوتی ہے۔ دیکھا گیا ہے کہ سیر شدہ تیل کیمیائی طور پر زیادہ stable ہوتے ہیں۔ ناسیر شدہ تیل میں مانع تکسید وٹامنز شامل کر کے ان کی stability بڑھائی جاتی ہے۔

یہ بات یاد رکھنے والی ہے کہ مختلف تیل الگ الگ روغنی ترشوں کا تناسب اور الگ الگ خوبیاں رکھتے ہیں لیکن یکساں توانائی فراہم کرتے ہیں۔ ایک گرام تیل سے 9 کیلوری، ایک چھوٹے چمچے (چائے، 4.5 گرام) سے 40 کیلوری اور ایک بڑے چمچے (tablespoon، 13.5 گرام) سے 120 کیلوری توانائی ملتی ہے۔

دوسری یاد رکھنے والی اہم بات یہ ہے کہ اچھی چکنائی کا بے دریغ استعمال نقصان پہنچا سکتا ہے۔ ضرورت سے زیادہ چکنائی چاہے وہ صحت بخش ہی کیوں نہ ہو جسم کو زائد توانائی فراہم کرتی ہے اور زیادہ توانائی حاصل کرنا خون کو لیسٹرال میں اضافہ کرتا ہے۔

استعمال کرتے وقت پکوان کے تیل کی پیمائش

بازار سے پکوان کا تیل لیٹر یا کلوگرام کے حساب سے خریدا جاتا ہے لیکن یہ ایک اہم سوال ہے کہ کچن میں پکوان کے دوران تیل کا استعمال کیسے ہوتا ہے؟

ماضی میں پکوان کا تیل ایک گہرے رنگ کی لانبی گردن والی شیشی میں رکھ کر استعمال کیا جاتا تھا۔ لانبی گردن کے سبب تیل کم مقدار میں باہر آتا تھا۔ لیکن اب تیل کو بوتل، jar یا جگ سے انڈیل کر ہانڈی میں ڈالتے ہیں۔ اس طریقے سے اندازہ نہیں ہوتا کہ کتنا تیل استعمال ہو رہا ہے۔

پکوان کا تیل استعمال کرنے کا صحیح طریقہ چمچے یا کپ سے ناپ کر لینا ہے۔ تلن کے لیے تیل کے اسپرے ملتے ہیں جن کی مدد سے کم تیل استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ☆ ☆

عام پکوان کے تیل

ہم نے اب تک پکوان کے تیلوں کی اقسام، ان کی ترکیب، ان کی خصوصیات، ان کی مقدار اور ان کے انتخاب کے متعلق پڑھا۔ ہمیں بخوبی اندازہ ہوگیا ہے کہ تیل کی ناسیرشدگی (unsaturation) ہماری صحت کے لیے فائدہ مند ہوتی ہے۔ ناسیرشدہ تیل یا چکنائی میں اومیگا روغنی ترشے بھی ہوتے ہیں۔ یک اور کثیر ناسیر شدہ روغنی ترشے (mono & polyunsaturated fatty acids) نہ صرف خون کولیسٹرال کم کرتے ہیں بلکہ دل کی صحت بہتر بناتے ہیں۔ سیرشدہ روغنی ترشے (saturated fatty acids) اگر زیادہ مقدار میں حاصل کیے جائیں تو خون کولیسٹرال میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ ٹرانس روغنی ترشے (trans fatty acids) یقینی طور پر نقصان دہ ہوتے ہیں۔

پکوان کے تیل میں روغنی ترشوں کی سیرشدگی کے لحاظ سے تیل سیرشدہ (Saturated) یا ناسیرشدہ (unsaturated) ہوتے ہیں۔ ناسیرشدہ تیل دوقسم کے یعنی یک ناسیرشدہ (Monounsaturated) اور کثیر ناسیرشدہ (Polyunsaturated) ہوتے ہیں۔ کثیر ناسیرشدہ تیل امیگا چکنائی ہوتی ہے جس کی مزید دوقسمیں امیگا 6 اور امیگا 3 ہوتی ہیں۔ اس باب میں عام طور پر استعمال ہونے والے پکوان کے تیلوں کے بارے میں مختصراً بیان کیا جاتا ہے۔ آخری صفحات پر جدولوں میں پکوان کے تیلوں کی ترکیب (composition)، ان کا نقطۂ دخاں اور طریقہ استعمال دیا گیا ہے۔

زیتون کا تیل (Olive Oil): زیتون کا تیل، زیتون کے پھل (olive fruit) سے حاصل کیا جاتا ہے۔ زیتون کا تیل، مگرناشپاتی (Avocado) تیل اور پام تیل میوے یا پھلوں سے کشید کیے جاتے ہیں۔

زیتون گٹھلی دار میوہ ہے۔ زیتون کے گودے میں ساٹھ فیصد وزن تک تیل موجود رہتا ہے جسے آسانی سے دبا کر نکالا جا سکتا ہے۔ اس لحاظ سے زیتون کا تیل میوہ کا عرق یا رس ہے۔ زیتون کا تیل، یک ناسیر شدہ چکنائی ہے۔ روغنی ترشوں کے علاوہ زیتون کے تیل میں پھل سے حاصل کئے گئے چند phyto-nutrients (نباتی مقویات، درختوں سے حاصل ہونے والے مقویات) بھی پائے جاتے ہیں۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ زیتون کے تیل کے استعمال سے دل کے امراض ہونے کے امکان میں کمی ہوتی ہے۔ دل کے امراض کم کرنے میں معاون ہونے کی خوبی کو بنیاد بنا کر زیتون کا تیل تیار کرنے والی کمپنیوں نے امریکہ کی 'غذا و دوا انتظامیہ' (FDA, Food & Drug Administration) میں درخواست دی کہ زیتون کے تیل کے لیبل پر یہ دعوی کیا جا سکے کہ زیتون کے تیل کے استعمال سے دل کے امراض میں کمی ہوتی ہے۔ ثبوت دیکھنے اور غور و فکر کے بعد غذا و دوا انتظامیہ نے یکم نومبر 2004ء کو زیتون کے تیل کے لیبل پر اس عبارت کی اجازت دی ہے۔

محدود اور غیر فیصلہ کن سائنسی شواہد تجویز کرتے ہیں کہ ہر دن دو بڑے چمچے (23 گرام) زیتون کا تیل نوش کرنے سے دل کے کرونری امراض (Coronary Artery Disease) سے متاثر ہونے کے امکان میں کمی ہوتی ہے۔ اس ممکنہ فائدہ کو حاصل کرنے کے لیے اپنی غذا میں سیر شدہ چربی (saturated fat) کی جگہ زیتون کا تیل استعمال کیا جائے اور اس بات کا خیال بھی رہے کہ یومیہ حاصل شدہ حراروں کی مقدار میں اضافہ نہ ہو۔

لیبل پر اس قسم کے دعوی کی اجازت ملنے سے اس بات کو تقویت پہنچتی ہے کہ زیتون کا تیل دل کی صحت بہتر بنانے اور صحت کو برقرار رکھنے میں معاون بنتا ہے۔

زیتون کے پھل کی اقسام اور تیل حاصل کرنے کے طریقوں کی بنیاد پر زیتون کے تیل کی پانچ، چھ قسمیں بتائی گئی ہیں۔ زیتون کے تیل کی مختلف قسموں کے رنگ، بو، مزا اور دبازت (گاڑھا پن) الگ الگ ہوتے ہیں۔ زیتون کے تیل کا استعمال کچا کھانے اور پکوان میں ہوتا ہے۔

ہمارے ملک ہندوستان میں زیتون کی کاشت نہیں ہوتی اور نہ ہی عام طور پر زیتون کا تیل استعمال ہوتا ہے۔ بازار میں زیتون کا تیل آسانی سے دستیاب بھی نہیں ہے۔ لیکن پچھلے چند برسوں سے بڑے شہر کی مخصوص دکانوں اور بازاروں میں زیتون کا تیل ملنے لگا ہے۔ زیتون کا تیل دوسرے

تیلوں کے مقابلے میں مہنگا ہے لیکن یہ سب سے زیادہ فائدہ مند ہے۔ زیتون کے تیل کا زیادہ استعمال کیا جانا چاہیے۔

سرسوں کا تیل (Mustard oil): شمال مشرقی ہندوستان (بنگال، بہار اور اتر پردیش) میں پکوان کے لیے سرسوں کا تیل استعمال کیا جاتا ہے۔ زیتون کے تیل کے بعد سرسوں کے تیل میں زیادہ یک ناسیر شدہ روغنی ترشے پائے جاتے ہیں۔ سرسوں کے تیل میں اومیگا 3 اور اومیگا 6 روغنی ترشے بھی مناسب تناسب میں موجود رہتے ہیں۔ سرسوں کا تیل ہر قسم کے پکوان میں استعمال کیا جاتا ہے۔ سرسوں کا تیل اپنی مخصوص مہک اور ذائقے کی بدولت پسند کیا جاتا اور مشہور بھی ہے۔ سرسوں کے تیل میں ایک نقصان دہ روغنی ترشہ Erucic acid پایا جاتا ہے۔ تیل صاف کرنے کے طریقوں کی مدد سے اس کی مقدار کو کم سے کم کر دیا جاتا ہے۔

مونگ پھلی کا تیل (Peanut or Groundnut oil): مونگ پھلی تیل کا شمار یک ناسیر شدہ چکنائی میں ہوتا ہے لیکن ساتھ میں کثیر ناسیر شدہ سیر شدہ روغنی ترشوں کی بھی خاطر خواہ مقدار ہوتی ہے۔ مونگ پھلی تیل کا استعمال پکوان، تلنے، بیک کرنے، سلاد ڈریسنگ اور دوسری اشیا تیار کرنے میں کیا جاتا ہے۔ مونگ پھلی تیل ہمارے ملک میں پکوان کے لیے استعمال ہونے والا سب سے عام تیل ہے۔ دیہاتوں میں تیل کی گھانی یا گرنی دکھائی دیتی ہیں جو خام تیل (crude oil) تیار کرتی ہیں۔ بازار میں مختلف برانڈ کے مونگ پھلی کے مصفا تیل ملتے ہیں۔

چاول کے بھوسے کا تیل (Rice bran oil): اس تیل کو چاول کے بھوسے سے نکالا جاتا ہے جو یک ناسیر شدہ چکنائی ہے۔ چاول کے بھوسے کے تیل میں Oryzamol نامی ایک مادّہ پایا جاتا ہے جس کے بارے میں خیال کیا جا رہا ہے کہ یہ خون کولیسٹرال کم کرتا ہے۔ اس بات کی خوب تشہیر کی جاتی ہے۔ اس تیل کو پکوان اور تلنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ نسبتاً نیا اور سستا تیل ہے جو ایشیائی ممالک، جاپان، کوریا، چین اور ہندوستان میں مقبول ہو رہا ہے۔

تل کا تیل (Sesame oil): تل کا تیل دنیا کے قدیم تیلوں میں سے ایک ہے۔ تل کو کچا کھایا جاتا اور مسالہ کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ تل کا تیل نسبتاً مہنگا تیل ہے۔ اس لیے اس کا استعمال عام نہیں ہے لیکن مخصوص پکوان کے لیے تل کے تیل کو فوقیت دی جاتی ہے۔

کثیر ناسیر شدہ تیل: پکوان کے لیے استعمال کیے جانے والے اکثر تیلوں کا تعلق

کثیر ناسیر شدہ چکنائی سے ہوتا ہے۔ زعفران کاذب (Safflower) تیل، سورج مکھی (Sunflower) تیل، انگور کے بیجوں (Grapseed) کا تیل، سویابین (Soybean) تیل، مکئی (Corn) کا تیل، کدو کے بیجوں (Pumpkin eds) کا تیل اور دوسرے تیلوں کے نام گنائے جاسکتے ہیں۔ کثیر ناسیر شدہ روغنی ترشوں کی موجودگی سے یہ باور کرلیا گیا کہ یہ تیل خون کولیسٹرال کم کرتے اور دل کی صحت بہتر کرتے ہیں۔ ان تیلوں کے تیار کنندگان نے اس بات کی خوب تشہیر بھی کی۔ آج بھی اشتہارات میں ان تیلوں کو' Heart Healthy' بتایا جاتا ہے۔

تحقیق نے بتایا ہے کہ ان تیلوں میں امیگا 6 روغنی ترشوں کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور امیگا 3 روغنی ترشے کم ہوتے ہیں جو دل کی صحت بہتر کرتے اور خون کولیسٹرال کم کرتے ہیں۔ ان تیلوں میں یک ناسیر شدہ روغنی ترشے بھی کم ہوتے ہیں۔ کثیر ناسیر شدہ تیلوں کی ان خامیوں کو دور کرنے کے لیے ان تیلوں میں دوسرے تیل جن میں زیادہ اولیک ایسڈ اور امیگا 3 روغنی ترشے ہوتے ہیں ملائے جاتے ہیں یا دونوں تیلوں کو استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

کسم، زعفران کاذب تیل (Safflower oil): سورج مکھی خاندان سے تعلق رکھنے والے کسم یا زعفران کاذب پودے کے پھولوں کے بیجوں سے نکالے گئے تیل کو Safflower oil یا کسم تیل یا کرڈی تیل کہا جاتا ہے۔ کسم تیل میں دوسرے تیلوں کے مقابلے میں سب سے زیادہ کثیر ناسیر شدہ روغنی ترشے پائے جاتے ہیں۔

انگور کے بیج کا تیل (Grapeseed oil): انگور کے بیجوں سے بھی تیل نکالا جاتا ہے جو بے ذائقہ اور بے رنگ و بو ہوتا ہے۔ اس سبب اس تیل کو دوسرے مہنگے مہک دار تیلوں میں ملایا جاتا ہے۔ مصفا انگور کے بیج کے تیل کو پکوان اور تلنے کے علاوہ مارجرین، میونیز اور سلاد ڈریسنگ تیار کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

سورج مکھی تیل (Sunflower oil): سورج مکھی تیل پکوان میں استعمال ہونے والا عام اور مقبول تیل ہے جو مختلف تجارتی ناموں سے بازار میں ملتا ہے۔ سورج مکھی تیل کثیر ناسیر شدہ چکنائی ہے۔ اس میں یک ناسیر شدہ روغنی ترشے کم پائے جاتے ہیں۔ اس لیے بعض ماہرین سورج مکھی تیل کو دوسرے تیل جس میں یک ناسیر شدہ روغنی ترشے خاطر خواہ مقدار میں ہوتے ہیں جیسے زیتون، سرسوں، مونگ پھلی کے تیلوں کے ساتھ استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔

مکئی کا تیل (Corn oil): یہ مکئی کے دانوں سے نکالا گیا ہلکے سنہری رنگ کا بے مزا اور بے بو تیل ہوتا ہے۔ مکئی کے تیل کا استعمال امریکہ میں عام ہے۔ مکئی تیل سے پکوان کیا جاتا ہے اور مکئی تیل کا استعمال سلاد ڈریسنگ، مارجرین اور شارٹیننگ تیار کرنے میں بھی ہوتا ہے۔

سویابین تیل (Soybean oil): سویابین سے حاصل کیا ہوا تیل ہے جو کثیر نا سیر شدہ چکنائی ہے۔ غذائی صنعت میں سویابین تیل سے بے شمار اشیا تیار کی جاتی ہیں۔

بنولہ یا روئی کے بیج کا تیل (Cottonseed oil): یہ بنولہ یعنی روئی کے بیجوں سے نکالا گیا ہلکے زرد یا صاف رنگ کا تیل ہوتا ہے۔ بنولہ تیل میں Gossypol نامی نقصان دہ مادّہ موجود رہتا ہے لیکن تیل صاف کرنے کے طریقوں سے گزارنے کے بعد اس کی بہت ہی کم مقدار رہ جاتی ہے۔ بنولہ تیل کو قدرتی طور پر hydrogenated تیل کہا جاتا ہے۔ بنولہ تیل تلن کے لیے بہت مناسب تیل ہے۔ اس تیل سے پکوان بھی کیا جاتا ہے۔

سیر شدہ تیل: سیر شدہ تیلوں (Saturated oils) میں سیر شدہ روغنی ترشوں (saturated fatty acids) کی بہتات ہوتی ہے۔ ان چکنائیوں میں نا سیر شدہ روغنی ترشے قلیل مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ سیر شدہ روغنی ترشوں کا زیادہ استعمال خون کولیسٹرال میں اضافہ کرتا ہے، اس لیے سیر شدہ چکنائیوں کا استعمال کم کرنا چاہیے۔ لیکن اب سیر شدہ روغنی ترشوں کو اتنا مضر صحت نہیں پایا گیا جتنا کہ پہلے سمجھا جاتا تھا۔

کھوپرے یا ناریل کا تیل (Coconut oil): یہ کھوپرے سے نکالا گیا تیل ہے جس کا استعمال جنوبی ہندوستان، انڈونیشیا اور فلیپین میں ہوتا ہے۔ ان علاقوں میں کھوپرے کے تیل سے تیار کی گئی اشیا جیسے بسکٹ، cookies، مٹھائی، آئس کریم، وغیرہ مقبول ہیں۔ کھوپرے کے تیل کا استعمال پکانے، تلنے اور غذائی اشیا پر ڈالنے کے لیے بھی کیا جاتا ہے۔

پام تیل (Palm Oil): جنوبی امریکہ اور آفریقہ میں پائے جانے والے Palm oil نامی تاڑ کے پھلوں کے گودے سے نارنگی یا لال رنگ اور مخصوص بو رکھنے والا پام تیل کشید کیا جاتا ہے۔ اس تیل میں بی ٹا کیروٹین (beta carotenes) اور tocopherols کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ پام تیل دوسرے تیلوں کے مقابلے میں سستا ملتا ہے۔ پام تیل سے fractionization کے طریقے سے مختلف تیل تیار کیے جاتے ہیں۔

☆ ☆

عام استعمال ہونے والے تیلوں کی ترکیب، نقطۂ دخاں اور استعمال

تیل	سیرشدہ	یک ناسیر	کثیر ناسیر	نقطۂ دخاں	استعمال
یک ناسیرشدہ تیل (Mono Unsaturated Oils)					
OLIVE ؛ **زیتون کا تیل** Extra Virgin	14	73	13	190C / 374F	پکوان، سلاد ڈریسنگ، مارجرین
OLIVE ؛ **زیتون کا تیل** Virgin	14	73	13	215C / 419F	پکوان، سلاد ڈریسنگ، مارجرین
OLIVE ؛ **زیتون کا تیل** Refined	14	73	13	225C / 437F	بگھار، تلن، پکوان، سلاد ڈریسنگ، مارجرین
OLIVE ؛ **زیتون کا تیل** Extra Light	14	73	13	242C / 468F	تلن، بگھار، پکوان، سلاد ڈریسنگ، مارجرین
AVOCADO: **مگر ناشپاتی**	12	74	14	271C / 329F	تلن، بگھار، سلاد تیل
یک اور کثیر ناسیرشدہ تیل (Mono & Poly Unsaturated Oils)					
RAPESEED ؛ **سرسوں کا تیل**	6	62	32	242C / 468F	پکوان، تلن، بیکنگ، سلاد ڈریسنگ
ALMOND : **روغن بادام**	8	66	26	430C / 221C	
PEANUT: **مونگ پھلی کا تیل**	18	49	33	231C / 448F	پکوان، تلن، سلاد تیل، مارجرین
RICE BRAN : **چاول کے بھوسہ کا تیل**	20	47	33	254C / 490F	تلن، پکوان، سلاد ڈریسنگ
SESAME : **تل کا تیل**	14	43	43	177C / 350F	پکوان، سلاد ڈریسنگ، مارجرین
COTTON SEED: **روئی کے بیج کا تیل**	24	26	50	216C / 420F	مارجرین، شارٹیننگ، سلاد ڈریسنگ کی تیاری، غذائی صنعت میں تلن

عام استعمال ہونے والے تیلوں کی ترکیب، نقطۂ دخان اور استعمال

تیل	سیر شدہ	یک ناسیر	کثیر ناسیر	نقطۂ دخاں	استعمال
کثیر ناسیرشدہ تیل (Poly Unsaturated Oils)					
SAFFLOWER ؛ **کسم ، زعفران کاذب کا تیل**	10	13	77	265C / 509F	پکوان،سلاد ڈریسنگ،مارجرین
GRAPE SEED ؛ **انگور کے بیج کا تیل**	12	17	71	204C / 400F	تلن،بیکنگ،سلاد ڈریسنگ،مارجرین،شارٹیننگ
SUNFLOWER ؛ **سورج مکھی تیل**	11	20	69	246C / 475F	پکوان،سلاد ڈریسنگ،مارجرین اور شارٹیننگ کی تیاری
SOYBEAN ؛ **سویابین تیل**	15	24	61	232C / 450F	پکوان،سلاد ڈریسنگ،مارجرین اور شارٹیننگ کی تیاری
CORN ؛ **مکئی کا تیل**	13	25	62	236C / 457F	تلن، پکوان،بیکنگ،سلاد ڈریسنگ،مارجرین،شارٹیننگ
FLAX SEED ؛ **السی کا تیل**	9	19	72		پکوان اور کھانے سے زیادہ Supplement کی طرح
یک ناسیر اور شدہ تیل (Mono Unsaturated & Saturated Oils)					
PALM ؛ **پام تیل**	52	38	10	230C / 446F	پکوان،ذائقہ اور شارٹیننگ کی تیاری
PALM OLEIN ؛ **پامولین**	42	46	12	220C / 428F	پکوان،تلن،سلاد ڈریسنگ،مارجرین
سیرشدہ تیل (Saturated Oils)					
COCONUT ؛ **کھوپرے کا تیل**	92	6	2	180C / 360F	پکوان،غذائی صنعت میں بسکٹ،مٹھائی کی تیاری،شارٹیننگ
PALM KERNEL ؛ **پام گھٹلی کا تیل**	82	15	3	232C / 450F	پکوان،تلن،شارٹیننگ

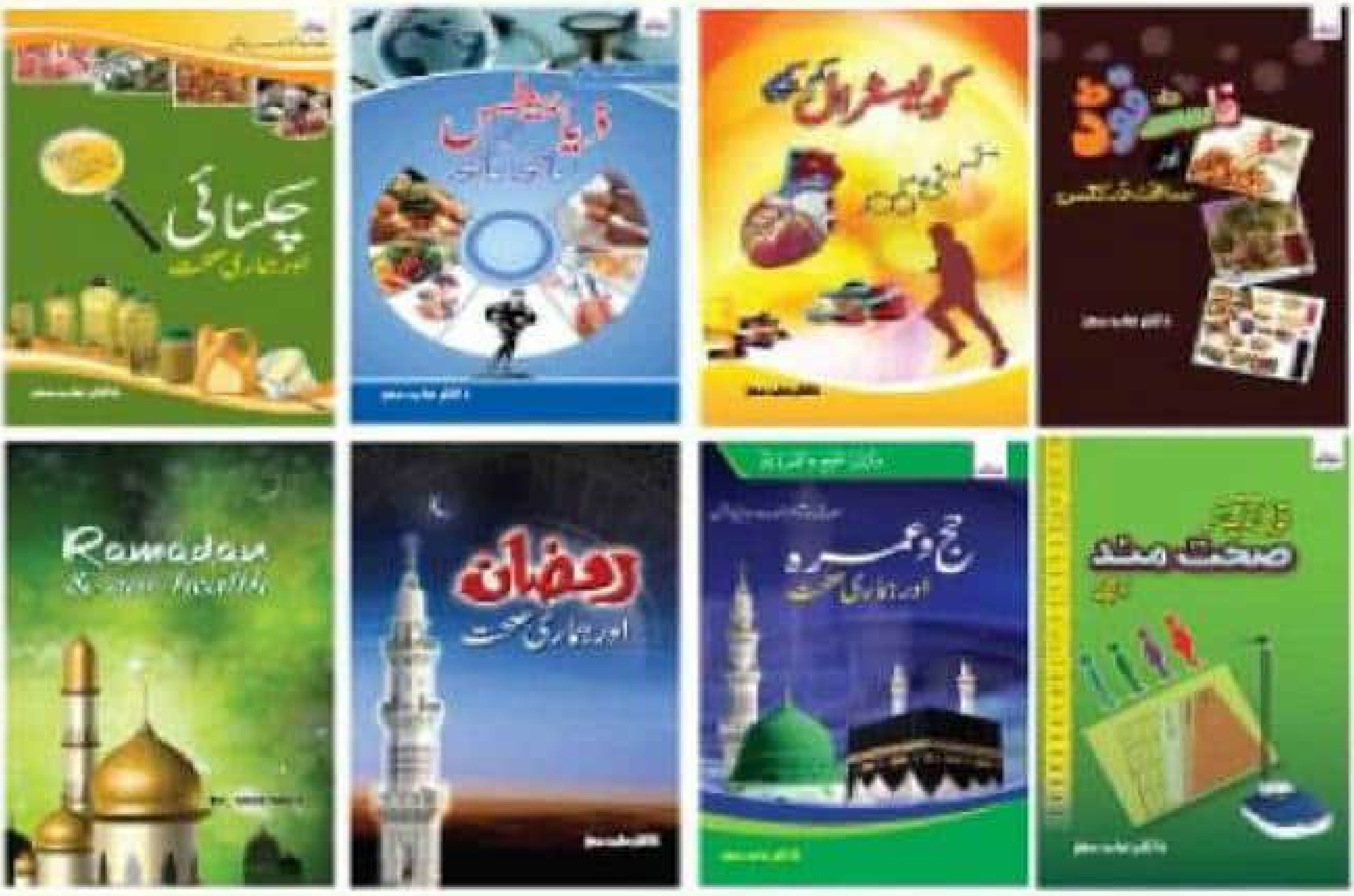
چند دوسرے تیلوں کی ترکیب، نقطۂ دخاں اور استعمال

تیل	سیر شدہ	یک ناسیر	کثیر ناسیر	نقطۂ دخاں	استعمال
WALNUT ؛ اخروٹ	16	28	56	204C / 399F	مہنگا تیل مخصوص بو کی خاطر کچا استعمال کیا جاتا ہے
MACADAMIA NUT ؛ میکاڈامیہ پھل	12	71	10	210C / 410F	تلن، سلاد ڈریسنگ
HEMP ؛ پٹ سن کا تیل	8	12	80	165C / 329F	پکوان، سلاد ڈریسنگ
PUMPKIN SEED ؛ کدو کے بیج کا تیل	9	34	57	121C / 250F	سلاد ڈریسنگ
TEA SEED: چائے کے بیج کا تیل	22	60	18	252C / 486F	تلن، ڈریسنگ
WHEAT GERM ؛ روغن تخم گندم	20	30	50		مہنگا تیل، مخصوص بو
BLACK CUMIN: کلونجی، کالازیرہ تیل	18	24	58		کچا کھانے اور دوا کے طور پر

پکوان کے لیے استعمال ہونے والی چربیوں کی ترکیب، نقطۂ دخاں اور استعمال

چکنائی	سیر شدہ	یک ناسیر	کثیر ناسیر	نقطۂ دخاں	استعمال
MILK FAT ؛ دودھ کی چکنائی	66	32	2		ذائقے کے لیے
BUTTER ؛ مسکہ، مکھن	66	32	2	150C / 303F	پکوان، بیکنگ، مٹھائی کی تیاری، ذائقہ
CLARIFIED BUTTER ؛ گھی	65	32	3	190C / 374F	تلن، پکوان، مٹھائی کی تیاری، ذائقہ
TALLOW ؛ بکرے اور گائے کی چکنائی	53	43	4	215C / 420F	
CHICKEN FAT ؛ مرغ کی چکنائی	31	49	20	190C / 375F	

مصنف کی دوسری کتابیں



ھدیٰ غذائیات کتابچہ سلسلہ



Published by :

ھدیٰ
HUDA
PUBLICATIONS

#455, Near City Civil Court
Purani Haveli, Hyderabad - 2
Ph. : 040 24514892, 66481637
Email : hudabook@yahoo.com
www.hudabookshyd.com